111 RICETTE

€1,50

Cotto e < mangiato >

MAGAZINE

luglio 2021

Le melanzane

15 RICETTE MEDITTERANEE

Cheesecake estive

VELOCI, LEGGERE E COLORATE

Kefir, crauti e kimchi

I PROBIOTICI FATTI IN CASA

Gli spaghetti al pomodoro

DIVERSI DAL SOLITO

Le ricette di Tessa

A TAVOLA IN MENO DI 30 MINUTI

Sorbetti, gelati e granite

30 idee originali, dolci e salate

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.43 - Prima immissione: 6 luglio 2021 - Prezzo €1,50

10043

9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon · **Camilla Assandri** · **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Cotto e <mangiato>

Editoriale luglio

È arrivata l'estate. E fin dai primi giorni si annuncia particolarmente calda. Quindi dedichiamo la copertina e il servizio di apertura di questo numero di luglio a rinfrescanti sorbetti, gelati e granite proponendovi una serie di preparazioni buonissime, rapide, intriganti e talora inconsuete (sorbetto al cetriolo, gelato al pomodoro, gelato allo zenzero, solo per citarne alcuni) e che al bisogno potrete servire anche assieme a piatti principali.
E l'estate continua a fare da padrona anche nella scelta delle verdure.

Protagonista di **Colto e mangiato** è la melanzana per la quale vi consigliamo una serie di ricette tipicamente mediterranee, non solo italiane ma anche dei paesi che si affacciano sul mare Nostrum, come la moussakà o il **babaganoush**. Per **Italia in tavola** abbiamo scelto tre splendidi modi di farcire i peperoni trasformandoli in protagonisti della mensa. Inoltre vi diamo suggerimenti per l'uso dei capperi che con il loro aroma fresco e pungente cambiano la personalità dei piatti che sposano. Infine vi proponiamo una serie di spunti per fare una pasta al pomodoro diversa dal solito (con pomodori crudi, *confit*, caramellati, al forno) e la ricetta passo per passo per realizzare la meravigliosa armonia del *gazpacho* andaluso con pomodoro, cetriolo, cipolla e peperoni. E così, transitando per la tecnica della cottura con la *tajine*, gli impieghi del riso *pilaf* e gli insegnamenti per farsi in casa alcuni alimenti probiotici estremamente salutari e saporiti (crauti, *kimchi*, *kefir*), approdiamo infine alle *cheesecake* e alle crostate di frutta fresca.

E sempre l'estate in questo numero si fa ambasciatrice di una serie di ricette, sparse tra i vari servizi della rivista, che adoperano le materie prime tipiche del bacino mediterraneo e che sono proprie di altri paesi che vi appartengono (Grecia Spagna, NordAfrica e Medio oriente), ma che sempre più vengono adottate dal Belpaese e che nel nostro caso diventano anche di semplice realizzazione; per noi italiani, reduci dai vari *lockdown* ma non ancora del tutto liberi da vincoli sanitari per viaggiare, anche la tradizione gastronomica d'oltreconfine può diventare un buon pretesto per sbrigliare la fantasia ed educare la gola.

Buona lettura.
Luca Turchi

Sommario

luglio

48
Le ricette del benessere
Kimchi

52
Brutto ma buono
Cheesecake mirtillo bicolor

71
Classica con brio
Spaghetti con pomodorini crudi

88
Pasticceria
Crostatine di cioccolato e frutta

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

Prodotti di stagione *luglio*

I colori e i profumi dei frutti più succosi e tanta verdura perfetta da consumare cruda e fredda per contrastare le temperature di mezza estate facendo il pieno di vitamine e di proteine con il pescato, che questo mesa abbonda

FRUTTA

Albicocche, Amarene, Angurie, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne

VERDURA

Aglio, Alloro, Asparagi, Bietole, Carote, Cetrioli, Cicorie, Cipolline, Fagiolini, Fave, Insalata, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Porri, Prezzemolo, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Timo, Zucchine

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugarelli, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati

ALLA NOSTRA
RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 3 agosto

IN COVER

Insalate di cereali

Colorate e ricche di sapori sono i piatti unici dell'estate. Un pasto dai profumi mediterranei, completo e sano con il giusto apporto di carboidrati, proteine, vitamine e fibre... Divertitevi ad abbinare ingredienti, cereali e condimenti, non c'è limite al gusto!

COLTO E MANGIATO

Peperoni

Crudi o cotti, gialli, verdi o rossi, dolci o piccanti, preparati come ingrediente principale o serviti come accompagnamento, cucineremo il classico e dolcissimo ortaggio estivo in tutte le salse...

CLASSICA CON BRIO

Carne fredda per l'estate

Lingua, trippa, pollo, sono esclusivamente invernali? Non sempre... Tante diverse idee e ricette per portare in tavola i bolliti di carne in piatti freschi e golosi!

LE RICETTE DEL BENESSERE

Cetrioli

Tra le verdure di stagione, sono un vero e proprio toccasana offerto dalla Natura. Grazie al loro alto contenuto di acqua e di potassio, costituiscono un ottimo depurativo, ideale nei mesi caldi, e un ingrediente molto versatile in cucina.

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Sorbetti, gelati e granite

COLORATI, FRESCHI, BUONISSIMI, SONO LA MERENDA DELL'ESTATE PER ANTONOMASIA, MA NON SOLO: INSOLITI APERITIVI PER STUPIRE GLI AMICI COME IL SORBETTO ALLO SPRITZ, QUELLO FRIZZANTE ALLA FRAGOLA E CHAMPAGNE E TANTI ALTRI... NON UN SEMPLICE ELENCO DI GUSTI, MA TANTE DIVERSE RICETTE CON TECNICHE E CONSIGLI DI REALIZZAZIONE CHE RENDONO I RINFRESCANTI E TIPICI CHIUDIPASTO ESTIVI, I PROTAGONISTI DEL MENU, LE GOLOSE ALTERNATIVE A PRANZO O LE PROPOSTE LEGGERE PER UNA CENA DIVERSA

I CONSIGLI

PER I SORBETTI

- Utilizzate un contenitore basso e largo in metallo messo in freezer almeno mezz'ora prima della preparazione
- L'albume o il liquore utilizzato aiutano a formare minor quantità di cristalli di ghiaccio, permettendo al sorbetto di rimanere più cremoso anche senza gelatiera

PER I GELATI

I gelati fatti in casa spesso tendono a ghiacciarsi velocemente e perdere la loro cremosità. Se non pensate di consumarli subito e di realizzarne diverse tipologie, di seguito alcuni suggerimenti:

- Sostituite metà dose di zucchero con destrosio
- Aggiungete un cucchiaino di farina di carrube
- Aggiungete un cucchiaio di latte in polvere (per i gelati a base crema)
- Aggiungete latte condensato
- Aggiungete una banana congelata a pezzi

Sorbetto *al fico*

Il sorbetto al fico ben si presta a un fine pasto o a una merenda ma anche a essere servito come aperitivo insieme a delle fettine di prosciutto crudo e grissini

FACILE | 10 MIN + 1 NOTTE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6/8 persone

fichi freschi ben maturi **600 g** + per decorare
acqua frizzante molto fredda **300 ml**
succo di arancia (o limone) **2 cucchiai**

La sera precedente: lavate e sbucciate i fichi e metteteli in freezer dentro un sacchetto alimentare.

Togliete i fichi dal freezer circa 10 minuti prima di preparare il sorbetto e frullateli in un mixer con l'acqua frizzante e il succo di arancia: basterà meno di un minuto affinchè diventi cremoso e omogeneo, fermate il mixer per non rischiare che si sciolga.

Servite subito il sorbetto con fettine di fico fresco.

Se utilizzate fichi maturi, molto zuccherini, non dovrete aggiungere alla preparazione altro zucchero. Se invece preferite un sorbetto più dolce, basterà aggiungere zucchero a velo o miele

Sorbetto frizzante fragola e Champagne

FACILE | 5 MIN + 3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

Se non volete utilizzare l'albume potete ometterlo, ma dovrete mescolare ogni mezz'ora il sorbetto per un totale di 4 ore

ingredienti per 4 persone

fragole mature **500 g**
zucchero **180 g**
Champagne (o prosecco) **1** bicchiere
albume pastorizzato **50 g**

per decorare

fragole fresche

Lavate e asciugate le fragole, togliete il picciolo e frullatele con lo zucchero. Aggiungete lo Champagne e mescolare leggermente.

Senza gelatiera: Versate il composto di fragole e vino ottenuto in un contenitore basso e riponetelo in congelatore per circa 2 ore, mescolando ogni mezz'ora.

Mescolate bene il sorbetto, aggiungete gli albumi montati e mescolate con delicatezza. Riponete nuovamente in freezer per un'ora.

Con gelatiera: versare nella gelatiera la purea di fragole e zucchero, lo Champagne e gli albumi montati e azionatela per circa 25 minuti o come da programma sorbetto.

Servite a palline in bicchieri preferibilmente a coppa, con fragole fresche e vino a piacere.

la variante: Fragole e basilico

Macerate le fragole spezzettate una notte in frigorifero con 2 foglie di basilico a listarelle e lo zucchero, e sostituite lo Champagne con acqua o succo di fragola

Sorbetto uva e Lambrusco

FACILE | 25 MIN + 5 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6/8 persone

uva matura ma soda (possibilmente uva fragola) **700 g**
zucchero **100 g**
Lambrusco amabile **200 ml**
acqua **150 ml**

Lavate l'uva, aprite i chicchi a metà, eliminate i semi e metteteli in una ciotola a macerare col Lambrusco e il cucchiaio di zucchero, in frigorifero, coperta con pellicola per circa un'ora.

Sciogliete i 100 g di zucchero nell'acqua a fuoco medio, portate a bollore e togliete dal fuoco. Lasciate raffreddare.

Frullate l'uva nel Lambrusco, filtrate con un colino e unite lo sciroppo freddo.

Senza gelatiera: versate il composto in un contenitore da congelamento e mettetelo in freezer per circa 4 ore, mescolando ogni 30 minuti con un cucchiaio.

Con gelatiera: versate il composto nella gelatiera e azionatela per 25 minuti circa o come da funzione sorbetto. Servitelo a palline o in calici.

Il sorbetto uva e Lambrusco è ottimo servito con la sbrisolona, dolce tipico mantovano, oppure con i biscotti "lingue di gatto"

Il sorbetto alla vodka è buonissimo in accompagnamento a una macedonia di frutta fresca

Sorbetto all'anguria e vodka

FACILE | 30 MIN + 4 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 25 MIN | 5 MIN

ingredienti per 8 persone

anguria **600 g** (peso al netto degli scarti) + per decorare
zucchero **160 g**
acqua **300 ml**
succo di lime **2 cucchiai**
albume **1**
vodka **3 cucchiai**
menta fresca

Versate lo zucchero e poi l'acqua a filo in un pentolino, scaldate a fuoco medio e portate a bollore. Spegnete e fare raffreddare.

Pulite l'anguria, eliminate la buccia e i semi, pesate 600 g di polpa e frullatela. Mettete in frigorifero sia lo sciroppo che la polpa frullata, dovranno essere entrambi freddi.

Unite i due composti e aggiungete il succo di lime, la vodka e, per ultimo, l'albume montato, mescolando il tutto con una frusta a mano.

Senza gelatiera: versate il mix cocomero-vodka in un contenitore basso e largo messo precedentemente in freezer e riponete in freezer per circa 4 ore, mescolando più o meno una volta all'ora.

Con gelatiera: versate il mix cocomero-vodka nella gelatiera e azionatela per 20-25 minuti oppure come da programma sorbetto.

Servite con foglioline di menta fresca e, a piacere, pezzettini di anguria.

Sorbetto Spritz

FACILE | 15 MIN + 4 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 8 persone

prosecco **150 ml**
Aperol **100 ml** (o Campari)
zucchero semolato **160 g**
acqua frizzante **200 ml**
succo di arancia **2 cucchiai** (facoltativo)
fettine di arancia per decorare
albumi **2**
zucchero a velo (facoltativo)

Montate a neve ben ferma, in una planetaria o con una frusta elettrica, gli albumi con lo zucchero semolato

Aggiungete a filo agli albumi montati, l'acqua, il succo di arancia, poi il prosecco e per ultimo l'Aperol, sempre montando con la frusta elettrica. Assaggiate e regolate di dolcezza aggiungendo eventualmente zucchero a velo.

Senza gelatiera: continuate a montare lo *spritz* per almeno 5 minuti, fichè sarà ben spumoso. Versatelo in un contenitore ghiacciato e riponete in freezer per 4 ore circa, mescolando almeno una volta all'ora.

Con gelatiera: omettete gli albumi e il passaggio di montarli con gli altri ingredienti e versate direttamente Aperol, prosecco, acqua, zucchero a velo al posto di quello semolato o fruttosio, succo di arancia nella gelatiera e azionate per circa 30 minuti. Servite con fettine di arancia.

la variante: Sorbetto "Pirlo"

Sostituendo il prosecco con vino bianco fermo e l'Aperol col Campari, otterrete il sorbetto al Pirlo (la versione bresciana dello spritz)

Sgroppino
al limone

FACILE | 5 MIN | 5 MIN | 0 MIN

Perfetto come digestivo tipico del Veneto, lo "sgropin" (da "sgropparsi"=digerire) nasce come un sorbetto al limone per poi eevolvere nella ricetta attuale, con aggiunta di alcolici e in mille varianti

ingredienti per 6 persone

gelato al limone **400 g**
vodka ghiacciata **40 ml**
prosecco ghiacciato **200 ml**
zucchero a velo (facoltativo)
fettine di lime (o limone) per decorare
menta fresca per decorare

Togliete il gelato dal freezer 10 minuti prima di preparare lo sgroppino.

Frullate il gelato con la vodka e il prosecco per circa un minuto: otterrete una crema spumosa. Assaggiate la crema ed aggiungete, eventualmente, vodka, prosecco o zucchero a velo per ottenere il vostro sgroppino dalla dolcezza e dal grado alcolico perfetto.

Versate in una *flûte* e servite subito, possibilmente con dei cucchiaini lunghi o delle cannucce *eco friendly*, con fettine di lime e menta fresca.

la variante: Sgroppino al caffè

Stesso procedimento, con questi ingredienti: gelato al caffè 400 g, 40 ml grappa morbida, 200 ml prosecco. Decorate a piacere con un ciuffetto di panna e un pizzico di cannella.

Sorbetto
al cetriolo

FACILE | 55 MIN | 10 MIN | 45 MIN

ingredienti per 6 persone

cetrioli **300 g** (peso al netto degli scarti, buccia e semi)
acqua **180 ml**
zucchero **100 g**
verdure di stagione (pomodoro, insalatine miste, cetriolo stesso)
formaggio fresco spalmabile per accompagnamento (facoltativo)
glassa di aceto balsamico (facoltativa)

Portate a bollore lo zucchero con l'acqua, spegnete e lasciate raffreddare.

Lavate e pulite i cetrioli (togliete gli eventuali semi interni e la buccia, tenendone solo una piccola parte che donerà al piatto un colore più verde intenso e renderà il cetriolo più digeribile).

Fate in pezzi il cetriolo e frullatelo con lo sciroppo.

Senza gelatiera. Versate il composto in un contenitore adatto al freezer e mescolate ogni 30 minuti per circa 3 ore.

Con gelatiera. Versate il composto nella gelatiera e azionatela per circa 30 minuti.

Servite il sorbetto al cetriolo a palline, insieme a un'insalata con verdure di stagione appena condita oppure in un bicchiere a strati: sorbetto, formaggio fresco spalmabile, insalata mista e altro sorbetto e, a piacere, un tocco di glassa di aceto balsamico.

Provate l'insalata greca con sorbetto al cetriolo. Abbassate lo zucchero a 50 g mantenendo inalterato il procedimento e servite il sorbetto come antipasto in coppette con pezzettini di cetriolo, pomodoro, olive greche, feta a pezzetti, un cucchiaino di salsaTzatziki, olio E.V.O. e delle fettine di pane pita

la variante golosa ma salutare:

aggiungete la polpa di mezzo avocado insieme ai cetrioli prima di frullarli, buonissimo e con un colore ancora più bello.

Aggiungete al gelato pezzetti di pesca bianca o altra frutta a piacere: albicocche, pesche gialle, banana

Gelato al *caramello salato*

MEDIO
20 MIN + 4,5 ORE DI RAFFREDDAMENTO
15 MIN
5 MIN

ingredienti per 6 persone

per il caramello salato

zucchero **200 g**
panna fresca **100 ml**
burro salato **35 g** (o 35 g burro + **½ cucchiaino** di sale)
sale

per il gelato

latte intero fresco **250 ml**
panna fresca **200 ml**
semi di vaniglia **½ bacca** o estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
tuorlo **60 g**
zucchero **120 g**

Per il caramello salato

Versate i 200 g zucchero in un pentolino dal fondo spesso e dai bordi alti e fatelo sciogliere a fuoco medio senza mescolarlo, al massimo roteando il pentolino.

Scaldate i 100 ml panna fino a fiorare il bollore. Fuori dal fuoco e facendo molta attenzione a eventuali schizzi, versate la panna a filo sul caramello girando con un cucchiaio di legno o una frusta piccola. Rimettete sul fuoco e fate cuocere, sempre mescolando, per un paio di minuti.

Togliete dal fuoco, fate riposare un paio di minuti e aggiungete, sempre mescolando, il burro salato e un pizzico di sale.

Fate raffreddare completamente, mescolando di tanto in tanto.

Per il gelato

Montate, con una frusta elettrica, i 120 g di zucchero con i tuorli e la vaniglia fino ad ottenere un composto spumoso.

Fate scaldare la panna, il latte e 100 g di caramello salato preparato, mescolando a fuoco dolce finchè il caramello si sarà sciolto, poi alzate la fiamma e portate a bollore.

Riportate la crema sul fuoco e cuocete a fuoco basso per qualche minuto, mantenendo la temperatura intorno agli 85°C

Togliete la crema dal fuoco e frullatela con un frullatore ad immersione.

Senza gelatiera. Versate la crema al caramello in una vaschetta e conservate in frigorifero per almeno 4 ore, mescolando una volta all'ora.

Con gelatiera. Versate la crema al caramello nella gelatiera e mantecate per circa 40 minuti o come da funzione gelato cremoso. Lasciatelo poi in freezer almeno 2 ore prima di servirlo.

Kulfi allo zafferano

FACILE | 5 MIN + 3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6 persone

latte condensato non zuccherato **200 g** o latte evaporato (vedi nota)
latte condensato zuccherato **200g**
panna fresca non zuccherata **100 ml**
sale **1 pizzico**
zafferano
zuccherini, mandorle a lamelle o granella di frutta secca per decorare
zucchero **½ cucchiaino** (facoltativo)

Montate la panna con una frusta elettrica e aggiungete, sempre montando, anche le due tipologie di latte condensato un po' alla volta, alternandoli.

Aggiungete per ultimo alla crema ottenuta una bustina di zafferano in polvere o qualche pistillo schiacciato al mortaio con lo zucchero.

Versate il composto in stampini allungati tipo da ghiacciolo (o stampini monoporzione in alluminio leggermente bagnati) e riponeteli in freezer per almeno 3 ore.

Ribaltate i *kulfi* su piattini singoli da portata e servite con zuccherini colorati.

Il latte evaporato non è altro che il classico latte privato di circa il 60% di acqua. Potete prepararlo a casa, usando una pentola dal fondo largo poggiata su uno spargifiamma. Cuocete 1 litro di latte e, quando comincerà a bollire, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 90 minuti circa continuando a mescolare. Quando il latte sarà quasi dimezzato e sarà quasi beige, togliete dal fuoco e filtrate con un colino. Trasferite in un contenitore di vetro precedentemente sterilizzato e conservate in frigorifero per massimo di una settimana

Granita al cocco

FACILE | 5 MIN + 3-4 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6/8 persone

latte di cocco non zuccherato **180 ml**
polpa di cocco fresco **40 g** + per decorare
zucchero a velo **180 g**
rum bianco (facoltativo) **1 bicchierino**
acqua **500 ml**
menta fresca per decorare

Frullate bene il latte di cocco con la polpa di cocco, il rum e lo zucchero.

Aggiungete l'acqua, mescolate brevemente e mettete il composto in freezer per 3-4 ore mescolando ogni tanto.

Servite a piacere più ghiacciata o più cremosa (in quest'ultimo caso frullatela nuovamente a intermittenza), decorate con fettine di cocco e foglioline di menta fresca.

la variante: Cocco e cioccolato

Preparate una *ganache* al cioccolato facendo sciogliere 100 g di cioccolato (fondente ma anche al latte) con 60 ml di panna fresca, fatela raffreddare mescolando di tanto in tanto e versatene qualche cucchiaio sulla base dei bicchieri dove servirete la granita al cocco.

Gelato al pomodoro

FACILE | 15 MIN + 1 NOTTE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 8 persone

salsa di pomodoro pronta **500 g**
zucchero **3 cucchiai**
basilico **2 foglie**
acqua **1 bicchiere**
amido di mais **1 cucchiaino**
sale
olio E.V.

Lavate e asciugate il basilico e frullatelo bene con lo zucchero.

Cuocete a fuoco medio per una decina di minuti la passata di pomodoro unita al composto di zucchero-basilico, l'amido di mais sciolto in poca acqua, l'acqua, un pizzico di sale.

Lasciate completamente raffreddare. Assaggiate e regolate di zucchero e sale.

Senza gelatiera: versate il composto in un contenitore adatto al freezer, riponetelo in freezer per 3-4 ore, mescolando una volta ogni mezz'ora.

Con gelatiera: versate il composto nella gelatiera e azionatela per circa 30 minuti o come da funzione gelato alla frutta. Servite, a piacere, con un filo d'olio.

la variante: Frozen gazpacho

pomodori maturi da salsa **400 g** (peso senza semi e senza pelle) - cetriolo **1 piccolo** - peperone rosso **1 fetta** - cipollotto fresco **1 pezzetto** (solo parte bianca) - spicchio d'aglio **½** (senza anima) facoltativo - fetta di pane raffermo **½** - aceto di vino bianco (o di mele) **2 cucchiai** - olio E.V.O **1 cucchiaio**

Tagliate in pezzi tutti gli ingredienti e frullate bene. Lasciate il composto in frigorifero per qualche ora, meglio una notte in modo da far assestare i sapori e gli aromi.
Senza gelatiera: versate il composto in un contenitore adatto al freezer e mescolate una volta all'ora per 3 ore. Se fosse solidificato troppo, rifrullatelo a intermittenza per pochissimo, prima di servirlo.
Con gelatiera: versate il composto nella gelatiera e azionatela per circa 20 minuti.

Gelato istantaneo *alla Nutella*

FACILE | 5 MIN + 1 NOTTE DI CONGELAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

Banane troppo mature pregiudicano la preparazione sovrastando il sapore della Nutella

ingredienti per 4 persone

banane mature ma sode **3**
Nutella o crema spalmabile al cioccolato e nocciola **3-4 cucchiai**
granella di nocciola per decorare

La sera prima: sbucciate le banane, eliminate le estremità e tagliatele in pezzi. Mettete i pezzi in un sacchetto alimentare e congelateli.

Frullate metà dei pezzi di banana, unite l'altra metà, unite la parte restante e frullate ancora: dovrete ottenere delle briciole congelate di banana.

Aggiungete per ultima la crema spalmabile e frullate fino ad ottenere la consistenza cremosa di un gelato classico. Servite subito, con granella di nocciola.

Fate dorare, in una padella antiaderente, 100 g di briciole di pane raffermo o pan brioche (tritate o sbriciolate non troppo fini) con un cucchiaio di burro e uno di zucchero, finchè diventeranno croccanti e unitele al gelato prima di servirlo, a piacere all'interno mescolando con delicatezza o sopra, a guarnizione. A piacere, unite anche un pizzico di cannella in polvere.

Gelato al *mango*

FACILE | 5 MIN + 1 NOTTE CONGELAMENTO + 1 ORA RAFFREDDAMENTOO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

mango maturo ma sodo
350 g (peso senza buccia e senza nocciolo)
yogurt greco **200 g**
zucchero a velo **2 cucchiai**
menta fresca
miele

Fate in pezzi i frutti puliti e congelateli per almeno una notte. Frullateli poi con il miele, lo yogurt e lo zucchero a velo. Ci vorranno 2-3 minuti per ottenere un consistenza cremosa.

Assaggiate e regolate eventualmente con altro zucchero a velo.

Il gelato è già pronto ma si consiglia il passaggio di un'oretta in freezer. Servitelo con foglioline di menta.

Per estrarre velocemente la polpa del mango dalla buccia sdraiate il frutto e tagliatelo in due parti, sfiorando il nocciolo. Tenendo in mano una metà di mango, spingete adagio il bordo di un bicchiere tra la buccia e la polpa, in questo modo il bicchiere "scava" la polpa

la variante: Hot

Aggiungete un pizzico di paprika (più o meno forte a seconda della piccantezza desiderata) al gelato al mango per un sapore insolito e stuzzicante, come si usa fare in Thailandia.

Sorbetto alla melaverde

FACILE | 15 MIN + 3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 persone

mele verdi non trattate **2**
succo di limone **1**
albume 1
acqua **80 ml**
zucchero **80 g + 1 cucchiaio**
olio E.V.O delicato

Fate bollire lo zucchero con l'acqua fino a quando si sarà ben sciolto. Fate raffreddare.

Pulite le mele e fatele in pezzi. Saltatele in una padella antiaderente a fiamma vivace con poco olio e il cucchiaio di zucchero.

Aggiungete il succo di limone, lasciate evaporare leggermente e togliete dal fuoco.

Frullate il composto con lo sciroppo di zucchero direttamente in un contenitore che potrà andare in freezer (utilizzando un frullatore a immersione).

Aggiungete al composto anche l'albume montato, sempre frullando.

Senza gelatiera: mettete il sorbetto in freezer per un'ora, poi frullatelo e rimettetelo nel freezer, ripetendo l'operazione per 3 volte.

Con gelatiera: versate il composto di mela nella gelatiera e azionatela per circa 25 minuti o come da programma sorbetto.

Servite in bicchierini o coppette, a piacere con fettine di mela.

la variante:
Alcolica al Calvados
Aggiungete un bicchierino di Calvados insieme allo sciroppo di zucchero prima di frullare il composto e, a piacere, una spruzzata anche direttamente nelle coppe di sevizio.

Gelato all'avocado

FACILE | 5 MIN + 3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

avocado maturo ma compatto **200 g** (peso al netto degli scarti, nocciolo e buccia)
yogurt greco bianco intero **100 g**
panna fresca **100 g**
zucchero a velo **100 g**
succo di limone **2 cucchiai**
sale

Sbucciate i frutti, privateli della buccia e del nocciolo e frullate la polpa col succo di limone e lo zucchero. Aggiungete la panna e lo yogurt e continuate a frullare fino a ottenere una crema omogenea e di un bel verde chiaro.

Senza gelatiera: versate la crema all'avocado in una vaschetta e lasciare raffreddare per circa 3 ore mescolando ogni mezz'ora.

Con gelatiera: versate la crema all'avocado nella gelatiera e mantecate circa 35 minuti, o come da programma gelato cremoso. Riponete in una vaschetta in freezer per almeno 2 ore prima di servirlo.

Togliete dal freezer circa 20 minuti prima di servirlo.

la variante:
Aggiungete, prima del raffreddamento senza gelatiera, 20 g di bacche di Goji, 20 g di cioccolato bianco e 20 g di scorza di arancia candita, tritati grossolanamente (con gelatiera aggiungerli quasi a fine mantecatura).

Gelato "After eight" (o menta e cioccolato)

FACILE | 15 MIN + 5 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 persone

latte fresco intero **250 ml**
panna fresca **200 ml**
sciroppo alla menta **3-4 cucchiai**
zucchero **50 g**
gocce di cioccolato fondente **50 g**

Versate tutti gli ingredienti tranne le gocce di cioccolato in un pentolino e fare scaldare a fuoco dolce finchè lo zucchero si sarà completamente sciolto. Fate intiepidire a temperatura ambiente e fate anche un passaggio in frigorifero perché risulti molto freddo. L'ideale sarebbe prepararlo una notte in anticipo così che i sapori si assestino al meglio in frigorifero.

Senza gelatiera: aggiungete le gocce di cioccolato al composto alla menta, mescolate, versate il tutto in una vaschetta e riponete in freezer per circa 4 ore, mescolando una volta all'ora.

Con gelatiera: versate il composto di menta nella gelatiera e mantecate per circa 30 minuti o come da funzione gelato di frutta, un paio di minuti prima del termine del tempo, aggiungete le gocce di cioccolato.

la variante: Stracciatella alla fragola

Sostituite lo sciroppo di menta con 50 g di fragole frullate.

Granita pesca e malvasia

FACILE | 15 MIN + 3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4/6 persone

pesche mature **500 g** (peso al netto degli scarti, buccia, nocciolo e picciolo) + per decorare
acqua **150 ml**
zucchero **100 g + 2 cucchiai**
Malvasia **1 bicchiere** (o altro vino dolce ma non troppo forte)
succo di limone **1 cucchiaio raso**
succo di pesca **1 cucchiaio abbondante** (facoltativo)

Fate sciogliere completamente i 100 g di zucchero in un pentolino dal fondo spesso con l'acqua e il succo di pesca. Lasciate raffreddare.

Lavate, sbucciate e private del nocciolo e del picciolo le pesche e fatele in pezzi, conditele col rimanente zucchero e la Malvasia, lasciate insaporire fino a quando lo sciroppo sarà freddo.

Unite i 2 composti, aggiungete il succo di limone e di pesca e frullate fino ad ottenere una purea omogenea e profumatissima.

Senza gelatiera: versate la purea di pesca e Malvasia in un contenitore e riponete in freezer per circa 2 ore, mescolandola ogni 30 minuti.

Con gelatiera: versate la purea nella gelatiera e azionatela per circa 20 minuti o come da programma granita. Servite con fettine di pesca.

Questa granita è una tra le più richieste e amate nelle Isole Eolie e si prepara solitamente con le pesche tabacchiere

la variante: Pesca e mandorla

Per una versione analcolica, sostituite la Malvasia con latte di mandorla non zuccherato e servitela con la classica brioche col tuppo.

Gelato allo zenzero

FACILE | 30 MIN + 4 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 6 persone

zenzero fresco **40 g** (peso al netto della buccia)
latte fresco intero **250 ml**
panna fresca **200 ml**
tuorli **2**
zucchero **120 g**
estratto di vaniglia
zenzero candito per decorare

Pelate lo zenzero, fatelo in pezzi e frullatelo con metà dello zucchero.

Portate a bollore il latte con il mix di zenzero-zucchero, la panna, l'estratto di vaniglia, togliete dal fuoco, coprite con un coperchio e lasciate riposare per 30 minuti circa.

Montate bene i tuorli con lo zucchero rimasto in un'altra casseruola.

Filtrate il latte allo zenzero con un colino a maglie fini direttamente nella casseruola con i tuorli e zucchero, premendo bene con il dorso di un cucchiaio per far uscire il succo di zenzero

Mettete la casseruola sul fuoco e portate a bollore, mescolando spesso, cuocete poi per qualche minuto, fino a quando la crema "velerà" il cucchiaio di legno. Lasciate raffreddare.

Senza gelatiera: versate la crema di zenzero in una vaschetta e riponetela in freezer per circa 3 ore mescolando una volta ogni ora.

Con gelatiera: versate la crema di zenzero nella gelatiera e mantecate per circa 35 minuti, o come da programma gelato cremoso. Riponete poi in freezer per almeno 2 ore.

Togliete il gelato dal freezer 20 minuti prima di servirlo, con zenzero candito a fettine o a pezzetti.

la variante: Carota e zenzero

Per stemperare il sapore deciso e pungente dello zenzero, aggiungete la carota. Riducete le dosi di latte e panna a 125 ml latte e 180 ml panna e aggiungete 150 g di estratto di carota o carote frullate.

Gelato al tè matcha

FACILE | 10-13 MIN + 4 ORE DI RAFFREDAMENTO | 5 MIN | 5-8 MIN

ingredienti per 6 persone

latte fresco intero **250 ml**
panna fresca **250 ml**
zucchero **130 g**
amido di mais **1 cucchiaio**
tè verde Matcha **1-2 cucchiai**
sale

Mettete in una pentola dal fondo spesso il latte, l'amido, lo zucchero, il tè verde e un pizzico di sale, mescolate bene con una frusta e fate scaldare a fuoco medio finchè si sarà formata una sorta di crema abbastanza densa, sempre mescolando. Lasciate completamente raffreddare, mescolando ogni tanto.

A parte, montate la panna ben fredda. Unite la panna al composto al tè verde con movimenti delicati finchè non otterrete un bel verde omogeneo.

Senza gelatiera: versate la crema al tè verde in una vaschetta, riponete in freezer per 30 minuti. Mescolate bene e poi riponetela nuovamente in freezer per 3 ore.

Con gelatiera: versate la crema al tè verde nella gelatiera e mantecate per circa 35 minuti, versatelo in una vaschetta e lasciatelo raffreddare almeno 2 ore.

Tirare fuori il gelato 20 minuti prima di servirlo.

Per un tocco di colore e sapore, aggiungete come decorazione un cucchiaio di semi di sesamo neri fatti appena tostare in una padella antiaderente

Granita alla mandorla

FACILE | 5 MIN + 2 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6 persone

mandorle intere spellate **300 g**
acqua **1 l**
zucchero **150 g**
cannella
chicchi di caffè (facoltativo)
mandorle con la pelle (facoltativo)
caffè ristretto q.b. (facoltativo)
panna montata (facoltativo)

Frullate le mandorle con lo zucchero e la cannella. Aggiungete l'acqua e frullate ancora per un paio di minuti in modo da ottenere un composto fine.

Senza gelatiera: versate la purea di mandorla in una vaschetta e riponete in freezer per circa 2 ore, mescolando una volta ogni 30 minuti. Togliete la granita dal freezer mezz'ora prima di servirla e frullate nuovamente.

Con gelatiera: versate la purea di mandorla in gelatiera e azionatela per circa 20 minuti o come da programma granita. Servite subito.

Servite, a piacere, con mandorle, chicchi di caffè e del caffè ristretto in ogni bicchiere.

Se volete ottenere un sapore più intenso e più rustico usate mandorle non spellate, come si trova in alcune zone della Sicilia.

a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Tante ricette che abbinano fantasia e gusto e rendono più saporita l'estate

Crostini

con mousse di pesce

25'

FACILE
10 MIN
15 MIN

ingredienti per 4 persone
pesce bianco (tipo branzino, orata, sogliola, nasello) **2 filetti** - patate lessate e pelate **100 g** - pane per crostini q.b. - aglio **1 spicchio** - vino bianco **1/2 bicchiere** - formaggio spalmabile q.b. - salsa rosa q.b. - maionese q.b. - prezzemolo - olio E.V.O. - sale

Tagliate il pane a fette per i crostini. Rosolate in una padella l'aglio con un filo d'olio e disponetevi i filetti di pesce con un pizzico di sale. Fate cuocere i filetti di pesce prima dal lato della pelle e poi girateli per far cuocere anche l'altro lato. Sfumate il pesce con il vino bianco. A fine cottura, prelevate i filetti di pesce, lasciateli leggermente raffreddare e poi eliminate le lische e la pelle.

Inserite in un mixer il pesce, le patate lessate e già pelate, il prezzemolo e tritate il tutto fino a ottenere una mousse. Preparate 3 ciotoline e distribuite in ognuna di esse la mousse di pesce. Aggiungete nella prima ciotolina il formaggio spalmabile, nella seconda la salsa rosa, infine versate nella terza la maionese. Amalgamate il composto di ogni ciotolina. Ponete i 3 contenitori in frigorifero a raffreddare.

Fate tostare in forno le fette di pane, poi sfornatele e disponetele su un tagliere. Una volta raffreddati, spalmate i crostini di pane con le 3 diverse mousse di pesce.

Pasta fredda
ai peperoni, pistacchi e olive

30'

FACILE | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone

pasta tipo fusilli **360 g** - peperoni **600 g** - olive taggiasche denocciolate **50 g** - pistacchi tritati **50 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato - olio E.V.O. - sale grosso

Lavate e asciugate i peperoni. Privateli dei filamenti interni, dei semi e delle falde. Foderate una teglia con carta stagnola e adagiatevi sopra i peperoni con la pelle rivolta verso l'alto. Salate i peperoni e infornateli a 200°C per circa 20 minuti lasciandoli abbrustolire. Sfornate i peperoni e versateli ancora caldi in un sacchetto di plastica per farli raffreddare.

Togliete la pelle ai peperoni e tagliateli a listarelle. Portate a bollore una pentola di acqua salata e cuocete al dente i fusilli. Scolate la pasta in una ciotola capiente e conditela con un filo d'olio. Tagliate in modo grossolano le olive taggiasche e aggiungetele alla pasta insieme ai peperoni e ai pistacchi tritati. Amalgamate per bene tutti gli ingredienti in maniera da far insaporire la pasta. Lasciate raffreddare la pasta e poi servitela con una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Stufato
di porri e ceci

30'

FACILE | 5 MIN | 25 MIN

ingredienti per 2 persone

porri **3** - ceci lessati **150 g** - concentrato di pomodoro **25 g** - burro **1 noce** - aceto balsamico - acqua calda **25 ml** - salvia - sale - pepe

Lavate i porri e tagliateli a listarelle molto sottili. Fate sciogliere la noce di burro in una pentola. Aggiungete i porri, mescolate, salate, pepate e unite qualche foglia di salvia.

Diluite il concentrato di pomodoro nell'acqua calda e versatelo nella pentola con i porri. Mescolate per bene, coprite e fate cuocere a fuoco basso per 25 minuti. Allungate con un po' di acqua se necessario e date una mescolata ogni tanto. Trascorso il tempo di cottura, unite i ceci lessati, fate legare per qualche minuto e insaporite con qualche goccia di aceto balsamico. Spegnete il fuoco e servite caldo.

Filetto di ricciola
ai peperoni con granella di pistacchio

30'

FACILE | 10 MIN + 10 MIN DI RIPOSO | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

filetti di ricciola **2** - peperone **1** - olive taggiasche denocciolate **1 manciata** - granella di pistacchi q.b. - aglio **1 spicchio** - vino bianco **1/2 bicchiere** - olio E.V.O. - sale

Lavate il peperone e pulitelo eliminando i semi e i filamenti interni. Tagliate il peperone a falde, adagiatelo su una teglia foderata con carta di alluminio, regolate di sale e fate abbrustolire in forno a 200°C per circa 20 minuti. Sfornate le falde di peperone e mettetele ancora calde in un sacchetto di plastica. Lasciate riposare 10 minuti, poi estraete le falde di peperone dal sacchetto, spellatele e tagliate la polpa a listarelle.

Schiacciate lo spicchio d'aglio e fatelo rosolare in una padella capiente con un filo di olio. Disponete nella padella i filetti di ricciola dalla parte della pelle e cuocete per qualche minuto. Unite le olive e schiacciate delicatamente i filetti con un mestolo per non farli arricciare durante la cottura. Salate leggermente i filetti di ricciola e aggiungete i peperoni lasciando cuocere per qualche minuto.

Girate i filetti e sfumate con il vino bianco a fiamma vivace. Una volta evaporato il vino, spegnete il fuoco e servite i filetti di ricciola guarniti con granella di pistacchi.

Pollo con limone, miele e zenzero

30'

FACILE | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone

fusi di pollo **4** - miele di acacia **4 cucchiai** - limone non trattato **1** - aglio **1 spicchio** - zenzero - olio E.V.O. - sale

Schiacciate l'aglio e fatelo rosolare in una pentola con un filo d'olio. Aggiungete i fusi di pollo e fateli dorare per qualche minuto girandoli spesso, stando attenti a non farli bruciare.

Versate all'interno di una ciotola il miele, il succo filtrato del limone, lo zenzero grattugiato a piacimento, unite anche la scorza grattugiata del limone e mescolate gli ingredienti.

Ricoprite il pollo con la salsina ottenuta e lasciate cuocere a fuoco basso con il coperchio per altri 20 minuti. A cottura ultimata, trasferite i fusi di pollo su un piatto da portata, irrorateli con il liquido di cottura, e servite.

Cannoncini di ricotta

RICETTA IN DUE TEMPI!

15'

FACILE | 15 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

cannoli pronti **190 g** - ricotta **600 g** - zucchero a velo **200 g** - gocce di cioccolato fondente **40 g** - granella di pistacchi

Setacciate la ricotta con un colino e ponetela all'interno di una ciotola. Incorporate lo zucchero a velo poco alla volta e lavorate energicamente con una frusta. Mescolate fino a ottenere una crema densa e omogenea. Aggiungete le gocce di cioccolato e continuate ad amalgamare il composto.

Mettete la crema di ricotta a riposare in frigorifero per 2 ore. Trascorso il tempo, tirate fuori dal frigorifero la crema e inseritela una sac à poche con cui andrete a farcire i cannoli già pronti. Completate la preparazione facendo aderire la granella di pistacchio ai lati dei cannoli ricoperti di crema di ricotta.

3 impieghi del Riso pilaf

Nella cucina di tradizione mediorientale, è il classico accompagnamento a piatti di carne, pesce e verdure. Si utilizza prevalentemente riso dal chicco allungato, come il basmati o jasmin, aromatizzato con cannella, coriandolo, curcuma e altre spezie. Vi proponiamo 3 modi per farne un originale piatto unico, semplicissimo da realizzare e appetitoso

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

TECNICA PILAF
Prima di cuocere il riso, lavatelo sotto acqua corrente fredda. Preparate intanto un brodo caldo o acqua, che deve essere circa 2,5 volte il peso del riso (ad esempio, per 300 g di riso, circa 700-750 ml di liquido). Dopo aver realizzato un leggero soffritto di burro e cipolla in una casseruola capiente, aggiungete prima il riso e poi il liquido caldo tutto in una volta, coprite la casseruola e cuocete il riso per 15 minuti circa, fino a quando il liquido sarà totalmente assorbito e i chicchi si presentano ben sgranati

TIMBALLO DI RISO al forno

FACILE | 60 MIN | 30 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

riso Roma **300 g** - acqua 700 ml - peperoni rossi **300 g** - cipolla **30 g** - mozzarella di bufala **200 g** - basilico **20 g** - curcuma **20 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - pangrattato **20 g** - burro **40 g** - sale - pepe

Preparate in una casseruola un soffritto con 20 g di burro e la cipolla, aggiungete l'acqua con il sale e la curcuma e cuocete il riso Roma con la tecnica pilaf per 15 minuti circa.
Arrostite i peperoni interi in forno ventilato a 200°C per 20 minuti girandoli a metà del tempo, quando saranno ben abbrustoliti fateli intiepidire e puliteli dalla pelle e dai semi, tagliateli quindi grossolanamente a tocchetti.
Unite al riso cotto la mozzarella tagliata a cubetti, le foglie di basilico spezzettate, i peperoni e metà del Parmigiano grattugiato, aggiustate di sale e pepe e mettete il composto in una terrina capiente in modo che lo spessore sia di circa 3 cm, finite con una spolverata di pangrattato, il rimanente Parmigiano e qualche fiocchetto di burro.
Infornate per 30 minuti a 180°C finché non si forma la tipica crosticina dorata.

RISO ALLA CANTONESE
nella wok

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone
riso basmati o jasmine **200 g** - acqua 450 ml - piselli freschi (o surgelati) **150 g** - prosciutto cotto a cubetti **70 g** - uova **2** - cipollotti **1** - olio di semi di arachide **30 ml** - salsa di soia **10 ml** - sale

Cuocete il riso basmati con la tecnica *pilaf*.
Mettete a bollire i piselli in una pentola di acqua salata, quando saranno teneri colateli e teneteli a parte.
Sbattette le uova con un pizzico di sale e strapazzetele nella wok senza cuocerle troppo con 10 ml di olio, mettetele da parte.
Tagliate finemente il cipollotto, mettetelo nella wok con 20 ml di olio e fatelo soffriggere 1 minuto, aggiungete quindi i piselli e il riso e continuate la cottura per 5 minuti a fuoco alto per far friggere il riso, aggiungete ora le uova strapazzate, il prosciutto cotto e la salsa di soia, aggiustate di sale e lasciate infine sul fuoco ancora 2 minuti prima di servire.

RISO ALLA PERSIANA
in padella

FACILE | 80 MIN | 20 MIN | 60 MIN

ingredienti per 8 persone
riso basmati **300 g** - acqua 600 ml - yogurt greco **20 g** - olio di semi di arachide **20 ml** - uvetta passa **30 g** - arancia **1** - burro **30 g** - granella di pistacchio **20 g** - zafferano **2 bustine**

Sciogliete in una scodella lo zafferano con 150 ml di acqua calda ma non bollente per 10 minuti.
Lavate in un colapasta il riso sotto l'acqua corrente fredda per eliminare l'amido del riso, fino a che la stessa non risulti limpida.
Cuocete il riso basmati con la tecnica *pilaf* per 7-8 minuti mantenendo il chicco al dente.
Unite al riso *pilaf* metà dell'acqua con lo zafferano, lo yogurt, l'olio, l'uvetta e una grattugiata di scorza d'arancia, mettete il composto in una pentola antiaderente con fondo spesso del diametro di circa 22 cm, aggiungete dei riccioli di burro e la restante acqua con lo zafferano, coprite la pentola con un coperchio avvolto da uno strofinaccio in modo che la chiusura sia ermetica e cuocete a fuoco molto basso per circa 60 minuti in modo che sul fondo si crei la tipica crosticina.
Ribaltate delicatamente il riso su un piatto da portata e servite cospargendolo di granella di pistacchio.

La caratteristica fondamentale del riso alla persiana è la crosticina che si crea sul fondo della pentola detta tahdig che per tradizione viene offerta all'ospite di casa in segno di amicizia in quanto è la parte più buona e gustosa del piatto

Eccellenze tricolore

di Silvio Carini

La Bottarga

Apprezzata e diffusa in tutto il Mediterraneo dai Fenici, il suo nome è arabo e il suo gusto salato e aromatico è apprezzato ancora oggi dai buongustai di tutto il mondo. Tagliata a fette o grattugiata è il vero caviale del Mediterraneo

Essì, prende vari nomi *Poutargue* in Francia, Αβγοτάραχο in Grecia, *Butarga* in Portogallo, ma il suo nome deriva dalla parola araba *boutharkha* o *bitarikha*, che significa "uova di pesce salate ed essiccate". Grandi estimatori di questa prelibatezza elaborata a partire della sacca ovarica di varie specie ittiche (ma su tutte la più pregiata è considerata quella di muggine o cefalo) sono anche i Giapponesi che elaborano il Karasumi nella baia di Nagasaki con procedimenti simili a quelli usati da noi. In Italia la bottarga più famosa è prodotta in Sardegna (lo stagno di Cabras ad Oristano e Tortolì nel nuorese si contendono lo scettro) o in Toscana nella laguna di Orbetello, mentre in Sicilia (Favignana, Marzamemi e Trapani) viene elaborata tradizionalmente partendo dalle uova di tonno rosso siciliano. Al momento della pesca, la sacca ovarica viene estratta intera dal pesce femmina e facendo attenzione a non romperla, è accuratamente lavata per eliminarne le impurità. Viene sottoposta a salatura (ricoperta e delicatamente massaggiata con sale marino), pressatura e stagionatura. A maturazione avvenuta può essere immersa in un bagno di cera d'api per garantirne la conservazione, preservando così il giusto punto di umidità. Una femmina di muggine da 1 kg fornisce circa 150 g di uova, e difficilmente si trovano pezzature superiori ai 400 g, mentre le baffe o sacche di tonno possono superare 1 kg di peso. Anche il colore è diverso: giallo ambrato dorato quello della bottarga di muggine, rosa o aranciato quella di tonno. Ovviamente un prodotto che, pur più economico del caviale, può arrivare comunque a costare oltre i 250 Euro al kg, deve essere consumato preservandone il più possibile le caratteristiche organolettiche, quindi rigorosamente a crudo tagliato a fette sottili magari su una fetta di pane con un po' di olio (o se vi piace di più con burro d'alpe) oppure grattugiato su un bel piatto di linguine o spaghetti condite con olio aromatizzato all'aglio e scorza di limone. Cosa berci sopra? Celebriamo l'estate con un bel bicchiere di Vermentino dorato con due suggerimenti: se la bottarga è sarda, Vermentino di Gallura Superiore D.O.C.G. Vigna 'ngena – Capichera, se è di Orbetello restiamo invece sul territorio con un Vermentino gioioso, fresco e beverino: quello della tenuta Monteverro di Capalbio.

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Da un antipasto freddo a un primo piatto esotico, passando per un trionfo di verdure e un dessert irresistibile. Idee e trucchi da non perdere e da riproporre subito a casa!

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Zuppa di vongole
allo zenzero

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone

vongole già spurgate **600 g**
cipollotto **1**
spicchio d'aglio **1**
zenzero fresco
pomodorini **5**
vino bianco **½ bicchiere**
prezzemolo
olio E.V.O.
sale
pepe

Il tocco magico di Mainardi

Pane alle vongole e zenzero. Rivisitate la classica ricetta del pane fatto in casa sostituendo l'acqua per impastare con il liquido di cottura delle vongole. Aggiungete all'impasto anche le vongole cotte e spolverate infine la superficie del panetto ottenuto con lo zenzero in polvere. Osservate i tempi di lievitazione, quindi cuocete in forno il tempo necessario e servite caldo in tavola il pane alle vongole e zenzero

Fate soffriggere l'aglio un tegame capiente. Mondate e tritate il cipollotto e unitelo all'aglio. Aggiungete anche lo zenzero fresco a piacere tagliato in piccoli pezzi. Sciacquate il prezzemolo, tritatene i gambi e uniteli al soffritto. Sfumate con il vino bianco e lasciate andare a fiamma dolce.

Versate le vongole in una padella, coprite con un coperchio e fate aprire i molluschi a fiamma vivace. Una volta che le vongole si saranno aperte, eliminate gran parte dei gusci. Spegnete il fuoco, filtrate il liquido di cottura dei molluschi e unitelo al preparato allo zenzero. Aggiungete anche le vongole e mescolate per qualche minuto a fuoco medio lasciando insaporire. Prima di spegnere il fuoco, aggiungete il prezzemolo tritato. Servite calda.

Gravlax di salmone marinato al lime

MEDIA | 15 MIN + 48 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

filetti di salmone **2 (circa 700 g)**
sale grosso **180 g**
zucchero di canna **120 g**
aneto fresco **1 ciuffo**
(o rosmarino **1 rametto**)
pepe nero in grani

Per la salsa

lime non trattato **2**
olio E.V.O. **4 cucchiai**
sale

Disponete un foglio di carta forno sul fondo di una pirofila. Il foglio dovrà essere abbastanza grande da poter richiudere i filetti di salmone che andranno successivamente sovrapposti. Preparate una miscela con il sale grosso e lo zucchero di canna e versatene metà sulla carta forno disposta nella pirofila.

Adagiate il primo filetto di salmone nella pirofila con la parte della pelle a contatto con la miscela di sale e zucchero. Lavate l'aneto e tritatelo grossolanamente. Schiacciate i grani di pepe nero e uniteli all'aneto tritato. Cospargete con il trito di aneto e pepe nero la parte superiore del filetto. Sovrapponete l'altro filetto dal lato della polpa e versate sulla pelle la miscela di zucchero e sale rimanente. Sigillate per bene i filetti con i lembi della carta forno e appoggiatevi sopra un peso. Lasciate riposare i filetti di salmone in frigorifero per 48 ore rigirando il cartoccio con i filetti ogni 12 ore.

Preparate la salsa per condire i filetti. Grattugiate la scorza di uno dei 2 lime e spremete il succo di entrambi. Versate in un contenitore l'olio e il succo dei lime e, con un frullatore a immersione, frullate fino a ottenere un'emulsione.

Aggiungete un pizzico di sale e la scorza grattugiata del lime. A riposo terminato, aprite il cartoccio, tirate fuori i filetti e adagiateli su un piatto da portata. Eliminate ogni residuo di zucchero e sale dai filetti e irrorateli con la salsa al lime. Servite in tavola il *gravlax* di filetto di salmone marinato con salsa al lime.

Il tocco magico di Mainardi

Alici marinate fritte. Fate tostare il pane nero in forno, poi spezzettatelo e frullatelo nel mixer. Tritate la cipolla e la menta e aggiungetele al pane nero sbriciolato. Sbattete 2 uova in una ciotola. Passate le alici diliscate prima nell'uovo e poi nel pane aromatizzato. Friggete le alici panate nel burro leggermente salato

Alici marinate

all'aceto di riso

FACILE | 20 MIN + 40 MIN DI MARINATURA | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

alici diliscate **400 g**
aceto di riso **250 g**
cipolla rossa dolce **1**
zucchero **5 g**
sale **2 g**
pane nero q.b.
burro salato q.b.
menta fresca q.b.

Lavate per bene le alici sotto l'acqua corrente e lasciatele sgocciolare. Disponete le alici in una pirofila senza sovrapporle. **Spolverate** le alici con lo zucchero, aggiungete il sale e versate infine l'aceto di riso. Lasciate marinare le alici per almeno 40 minuti.

Scolate le alici e tamponatele delicatamente per rimuovere il liquido in eccesso. Affettate il pane nero e spalmate ogni fetta con il burro. Lavate le foglioline di menta. Mondate la cipolla rossa e tagliatela in pezzettini. Adagiate le alici marinate sulle fette imburrate, guarnite con foglioline di menta fresca, pezzetti di cipolla rossa e servite in tavola.

Cous cous freddo

con pomodorini marinati, crema di basilico e mozzarella

FACILE | 35 MIN + 90 MIN DI RIPOSO | 25 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **200 g**
acqua **220 ml**
basilico **200 g**
mandorle **50 g**
mozzarella **200 g**
pomodorini **200 g**
aglio **1 spicchio**
cipolla rossa dolce **1**
timo fresco
olio E.V.O.
pepe rosa
sale

Versate in un mixer il basilico, le mandorle e mezza cipolla. Aggiungete l'olio e frullate fino a ottenere una crema fluida e omogenea. Sciacquate e tagliate i pomodorini in quattro parti, aggiungete un pizzico di sale, il pepe rosa in grani, la cipolla restante tagliata sottilmente e ricoprite il tutto di olio. Lasciate marinare i pomodorini per almeno 20 minuti. Tagliate nel frattempo la mozzarella in piccoli cubetti.

Preparate il cous cous: versate la semola in una teglia da forno, aggiungete 220 ml di acqua calda salata e lasciate riposare il cous cous per 10 minuti. Trascorso il tempo, con una forchetta iniziate a sgranare il cous cous e lavoratelo fino a quando i chicchi saranno ben separati. Unite un filo d'olio e continuate a lavorare il cous cous per qualche minuto. Infornate il cous cous a 180°C e fate cuocere per 10 minuti.

Sfornate il cous cous e lasciatelo intiepidire. Proseguite a sgranare il cous cous con la forchetta, quindi, una volta freddo, unite i dadini di mozzarella, la salsa di basilico e i pomodorini marinati. Lasciate insaporire il cous cous in frigorifero per almeno 1 ora prima di servirlo in tavola.

Calamarata
ripiena di ratatouille

MEDIA | 75 MIN | 30 MIN | 45 MIN

ingredienti per 2 persone

pasta tipo calamarata **200 g**
melanzana **1**
zucchina tonda **1**
peperone giallo **1**
pomodori da insalata **2**
scamorza **100 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
menta fresca q.b.
basilico
olio E.V.O.
sale
pepe

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e fate raffreddare immergendola in acqua e ghiaccio. Mettete la pasta a scolare ungendola con un filo d'olio per evitare che si attacchi.

Ungete una teglia con l'olio e disponete la pasta in verticale, con i singoli pezzi posizionati vicini tra loro. Sciacquate e tagliate a tocchetti la melanzana, la zucchina, il peperone e i pomodori. Cuocete le verdure in una padella antiaderente con un filo d'olio per circa 20/25 minuti. A metà cottura aggiustate di sale e date una spolverata di pepe. Sminuzzate la menta e il basilico. A cottura delle verdure ultimata, spegnete il fuoco e aggiungete il trito di erbe aromatiche, mescolando per bene.

Prendete una grattugia a fori larghi e utilizzatela per grattugiare la scamorza. Farcite ogni pezzo di pasta con un dose generosa di ratatouille di verdure. Spolverate la superficie del ripieno con il Parmigiano Reggiano grattugiato. Irrorate di olio la pasta ripiena e spolveratela infine con la scamorza grattugiata. Infornate la pasta a 180°C per 15 minuti attivando la modalità grill. Sfornate e servite in tavola la calamarata ripiena di ratatouille di verdure gratinata.

Mousse
di fragole

FACILE | 22-23 MIN + 6 ORE DI RIPOSO | 22-23 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

fragole **300 g**
zucchero **40 g**
colla di pesce **3 fogli**
arancia **1**
panna fresca **15 cl**
Grand Marnier q.b.

per guarnire

fragole **4**

Mettete in ammollo la colla di pesce in un contenitore con acqua fredda. Lavate le fragole, asciugatele ed eliminate il picciolo. Versate le fragole in un mixer e aggiungete lo zucchero. Frullate le fragole con lo zucchero fino a ottenere un composto fluido. Versate la purea di fragole in una ciotola.

Lavate l'arancia e spremetene il succo. Controllate che la gelatina si sia ammorbidita, quindi strizzatela per bene e fatela sciogliere sul fuoco in un pentolino con 1 cucchiaio di succo d'arancia e 2 cucchiai di Grand Marnier. Unite il composto così ottenuto alla crema di fragole e amalgamate per bene.

Montate la panna fresca e aggiungetela al composto di fragole e gelatina mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Rivestite uno stampo con pellicola alimentare, versateci dentro la crema di fragole e mettetela a riposare in frigo per almeno 6 ore. Lavate le fragole. Tirate fuori dal frigo la mousse di fragole e guarnitela con fragole tagliate a metà o in tocchettini.

In cucina con...

Lo chef dell'essenziale

Chef Roberto Di Pinto

Napoletano, ha scelto di frequentare la scuola alberghiera affascinato da quello che leggeva nella rivista "Gran Gourmet".
Le sue esperienze lavorative iniziano all'età di 16 anni, nella pasticceria Scaturchio di Napoli, dove entra come "garzone" per poi scoprire la preparazione dei classici dolci partenopei. Dopo aver girato mezzo mondo, apprendendo nuove tecniche e arricchendo la sua visione curiosa e aperta, torna in Italia, dove riscopre il valore e la meraviglia della cucina di casa. Dopo uno stage da Gennaro Esposito alla Torre del Saracino e dopo essere stato chef al Bulgari di Milano, nel dicembre del 2018 ha aperto, con la moglie Martina Ventura, SINE, Ristorante Gastrocratico dove racconta la cucina delle radici e dei sogni, eliminando tutto ciò che può rappresentare un peso inutile nel piatto e sul conto del cliente, allargando i confini della cucina *gourmet* e della gastronomia di qualità, per parlare a tutti, non solo a una ristretta élite.

SINE Ristorante Gastrocratico
Viale Umbria, 126 (angolo Corso XXII Marzo) Milano
www.sinerestaurant.com

Calamaro scottato,

guanciale croccante e scarola liquida

FACILE | 38 MIN | 30 MIN | 8 MIN

ingredienti per 4 persone

calamari freschi **600 g** - puntarelle **100 g** - acciughe **4** - olive nere di Gaeta **15** - capperi dissalati **15** - aglio **1 spicchio** - scarole **2 cespi** - guanciale **8 fette** - colatura di alici di Cetara q.b. - olio E.V.O. - sale

Pulite i calamari, aprendoli sul lato lungo e togliendo la pellicina interna. Sciacquateli in acqua frizzante per fare in modo che il pesce ossigeni bene. Tenete i calamari da parte.
Cuocete la scarola in acqua bollente salata per 2-3 minuti. Trasferite la scarola una ciotola con acqua e ghiaccio e fatela raffreddare. Strizzate la scarola e una volta fredda mettetela da parte.
Preparate un soffritto con olio, uno spicchio d'aglio in camicia, acciughe, olive nere di Gaeta e capperi dissalati. Fate rosolare bene, togliete l'aglio e tenete questo olio da parte.
Prendete un frullatore e mettete la scarola con l'olio precedentemente aromatizzato con capperi, acciughe, aglio e olive. Aggiungete cubetti di ghiaccio e frullate alla massima potenza e filtrate.
Prendete le fette di guanciale e affettatele finemente. mettetele a seccare tra due fogli di carta forno in forno preriscaldato a 180°C per 7-8 minuti. Tenete in caldo le *chips* di guanciale realizzate.
Prendete il calamaro e incidete il lato interno con il coltello eseguendo tagli diagonali in modo tale che si arricci durante la cottura. Mettete il calamaro a scottare in una padella.
A parte preparate un'insalatina di puntarelle crude condite con olio e colatura di alici di Cetara.
Impiattate mettendo sul fondo la scarola liquida, adagiate sopra il calamaro e finite con le *chips* di guanciale e le puntarelle.

Panella, tartare di manzo e lenticchie beluga

FACILE | 80 MIN | 80 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

controfiletto di manzo **150 g** - farina di ceci **250 g** - acqua **750 ml** - prezzemolo tritato q.b. - sedano **1** - carota **1** - buccia di limone q.b. - cipolla **1** - lenticchie qualità beluga **50 g** - puntarelle **50 g** - olio E.V.O. - senape in grani **1 cucchiaino** - sale - pepe

Per la panella

Mettete a bollire l'acqua con il sale e non appena arrivata a bollore aggiungete la farina di ceci, un filo d'olio e il prezzemolo tritato. Cuocete per circa 20 minuti, girando il composto con un cucchiaio di legno. Stendete in una placchetta e date forma rettangolare. Friggete la panella in abbondante olio di semi ed eliminate l'olio in eccesso con la carta assorbente.

Per la tartare

Cuocete le lenticchie per un'ora in abbondante acqua con sedano, carota e cipolla per aromatizzare. Scolate le lenticchie e conditele con olio, sale e buccia di limone.
Tagliate la carne a tartare e condite con olio, sale e senape in grani.
Tagliate le puntarelle con il pelapatate. Adagiate sopra la panella la tartare di carne e decorate con le lenticchie beluga e le puntarelle.

La panella è una frittella di farina di ceci, tipica della cucina siciliana. Sono spesso consumate come farcitura di un panino, insieme alle crocchette di patate, o con altre specialità fritte in pastella, e condite a piacere

I babà al rum, prima di essere bagnati, si possono conservare in frigorifero circa una settimana o in congelatore, fino alla sera prima dell'utilizzo, ben chiusi in un sacchetto per alimenti

Babà

FACILE | 28 MIN + 30 MIN DI LIEVITAZIONE + 1 ORA DI RIPOSO | 15 MIN | 13 MIN

ingredienti per 2 babà

per i babà: farina 0 **125 g** - burro **50 g** - uova intere **2** (grandi) - tuorlo **1** - latte **15 g** - zucchero **15 g** - lievito di birra **15 g** - sale
per lo sciroppo: acqua **500 ml** - zucchero **250 g** - rum **250 ml** - limone **1**
per decorare: marmellata a piacere

Per i babà

Unite e mescolate farina e lievito nella planetaria oppure a mano. Aggiungete latte, uova e tuorlo, precedentemente mescolati e amalgamate per qualche minuto fino a quando il composto sarà omogeneo.
Unite lo zucchero e mescolate. Aggiungete infine il sale e il burro, ammorbidito a temperatura ambiente. L'impasto dovrà risultare morbido, quasi liquido.
Trasferite l'impasto in una *sac à poche* e versatelo negli stampi. Lasciate lievitare per circa 30 minuti alla temperatura di 30°C (nel forno spento, con luce accesa). Infornate a 180°C in forno ventilato preriscaldato per circa 13 minuti. Estraete dal forno e lasciate raffreddare bene.

Per la bagna

Fate scaldare in un pentolino acqua, zucchero e scorza di limone. Portate a bollore, poi filtrate. Aggiungete il rum.
Trasferite la bagna in una ciotola e, quando è ancora calda, immergete completamente i babà per qualche momento. Fate scolare su una gratella per dolci. Se lo desiderate, potete spennellare i babà con una marmellata a piacere, per renderli lucidi. Fate riposare in frigorifero circa 1 ora prima di servirli per gustarli al meglio.

In Vino Veritas

SAGRANTINO DI MONTEFALCO

di **Silvio Carini**

Di oscure e antiche origini, il vitigno di cui parliamo oggi ha saputo reinventarsi in tempi recenti, grazie alla sua forte identità territoriale e a un'indiscussa potenza muscolare. Dal cuore dell'Umbria, il poderoso Sagrantino di Montefalco

È uno straordinario e meritato fenomeno, mix di fortuna, marketing e imprenditorialità quello che ha fatto diventare un'uva coltivata da secoli nel territorio dei comuni di Montefalco, Bevagna Gualdo Cattaneo, Castel Ritaldi e Giano dell'Umbria in provincia di Perugia, un vino riconosciuto e apprezzato sui mercati internazionali e in tutta Italia, capace di parlare ovunque della straordinaria bellezza e unicità della sua regione. Il Sagrantino, uva di Bevagna forse riconducibile all'hirtiola di cui parlava già Plinio il Vecchio nel I secolo, proprio per le sue caratteristiche (grande ricchezza di colore, acidità, poderosa presenza di tannini da domare) fino al secolo scorso era utilizzata o in uvaggio a supporto del Sangiovese e del Montepulciano, oppure esclusivamente per la produzione famigliare di un vino passito dolce (destinato probabilmente anche alla Liturgia come vino da Messa, da cui il nome sagrantino). Solo nel 1925 viene presentata dalla cantina Scacciadiavoli alla Mostra di Montefalco una versione vinificata in secco, ma bisogna attendere fino ai primi anni settanta perché l'attuale versione si affermi, diventando, grazie all'opera di imprenditori come Adanti e soprattutto Caprai, un indiscusso successo mondiale, capace di rivaleggiare sulle guide e nei giudizi dei critici, con i mostri sacri d'oltralpe. Del 1979 è il riconoscimento della DOC, mentre del 1992 la DOCG. Oggi gli ettari vitati a Sagrantino sono circa 700 e la denominazione rappresenta la seconda della regione per volumi, dopo l'Orvieto bianco. Acidità, concentrazione, tannini esuberanti, ovvio che non si tratti di un'uva adatta per vini giovani e di pronta beva. Il segreto sta nel lungo affinamento, fino a domare e armonizzare la caratteristica esuberanza, facendo emergere il caratteristico bouquet speziato, ricco di prugne mature e more, un tocco di liquirizia e un tannino finalmente rotondo e setoso. Per fare questo il disciplinare richiede almeno 33 mesi di invecchiamento (di cui almeno 12 in legno di rovere) più 4 di affinamento in bottiglia. Ma è chiaro che si tratta di un vino vocato alla longevità e alla lenta evoluzione. Il Sagrantino secco è un vino che può essere abbinato a preparazioni di carni rosse arrosto e grigliate o altre carni saporite, oppure a formaggi molto stagionati. Il Sagrantino Passito si abbina bene alla pasticceria secca, crostate e cioccolata amara, ma anche a pecorini stagionati e, secondo la tradizione locale per la Pasqua, all'agnello arrosto.

MONTEFALCO SAGRANTINO DOCG, LUNGAROTTI

Dalla tenuta di Montefalco della Famiglia Lungarotti che, da Torgiano (dove produce vini come il Torre di Giano e il premiatissimo Rubesco) ha scritto la storia dell'enologia umbra degli ultimi 60 anni, un Sagrantino biologico che fa legno piccolo e esprime un ventaglio potente di profumi armonici (frutti rossi, cacao, spezie dolci e china). Un rosso di grande struttura e ricchezza che si esalta con arrosti di carne rossa, maialino, cacciagione e selvaggina alla ghiotta, fagiano in salm. e spezzatino di capriolo, formaggi piccanti e palombacci all'umbra.

COLLEPIANO, MONTEFALCO SAGRANTINO DOCG, ARNALDO CAPRAI

Provenienza: Montefalco (PG)
Varietà delle uve: 100% Sagrantino
Colore: Rosso rubino intenso con riflessi violacei
Caratteristiche organolettiche:
Bouquet intenso e articolato di mora, pepe, chiodo di garofano e vaniglia, una nota balsamica e un tocco di cipria. Al palato è potente e al tempo stesso elegante, complesso, ricco e piacevolmente tannico, con ritorni aromatici fruttati e speziati.
Alcol: 15,5%.

MONTEFALCO SAGRANTINO PASSITO DOCG, ADANTI

Vino di antica tradizione, è il risultato di un' accurata selezione in vigna delle migliori uve Sagrantino destinate all'appassimento. Di colore rosso rubino con sfumature violacee, è un trionfo di confetture di visciole, mirto, marasca e more di rovo. La splendida freschezza è ben bilanciata in bocca da dolcezza e acidità. Affina in botte di rovere per 24 mesi a cui seguono altrettanti in bottiglia. Predilige in abbinamento pasticceria secca, formaggi erborinati, tortini al cioccolato. Fuori pasto è un ottimo vino da meditazione.

♥ **Perfetto con**
Pecorino e formaggi stagionati

♥ **Perfetto con**
Pasticceria secca, crostate e cioccolata amara

♥ **Perfetto con**
Carne rossa arrosto, grigliata o in umido

I contrasti

2 modi per dire... Astice

Sapori mediterranei che nascono dalle coste sarde incontrano le note agrumate di una ricetta peruviana dalle origini antichissime: due modi di interpretare ed esaltare questo crostaceo in cucina

CEVICHE DI ASTICE CON LIME E CORIANDOLO

FACILE | 55 MIN + 30 MIN DI RIPOSO IN FRIGORIFERO | 45 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

astici **2 da 1/2 kg** - cipolla **1/2** - peperone rosso **1/2** - lime **3** - peperoncino verde dolce **2** - peperoncino piccante **1** - menta **4 foglie** - coriandolo q.b. - sale - nachos o tortilla chips per accompagnare (facoltativo, non *gluten free*)

Cuocete gli stici in una pentola con acqua bollente per 10 minuti circa. Scolatelo e lasciatelo raffreddare. Estraete la polpa dal corpo e dalle chele dell'astice ed eliminate il budello. Riducete in tocchetti la polpa dell'astice e ponetela in un vassoio.

Spremete i lime e filtratene il succo che andrete poi a versare in una ciotola. Tritate finemente il peperoncino piccante, il coriandolo e le foglie di menta e aggiungeteli al succo di lime. Aggiungete un pizzico di sale alla marinatura, mescolate bene e versate il liquido sulla polpa dell'astice. Coprite il vassoio con pellicola per alimenti e lasciate marinare la polpa in frigorifero per 30 minuti.

Mondate e affettate la cipolla, sciacquate e riducete in tocchetti sia il peperone rosso che i peperoncini verdi dolci. Tirate fuori dal frigorifero la polpa di astice marinata e conditela con cipolla, peperone rosso e peperoncino verde dolce. Mescolate bene il tutto lasciando insaporire per qualche minuto, quindi servite la ceviche di astice con una spolverata di coriandolo fresco.

ASTICE ALLA CATALANA

FACILE · 70 MIN · 60 MIN · 10 MIN

ingredienti per 4 persone
astice **2** (circa 1,2 kg) - pomodori pachino **250 g** - cipolla rossa **1** - limone non trattato **2** - ravanelli **2** - sedano **1 gambo** - cetriolo **1** - basilico q.b. - peperoncino in polvere - aceto di vino **10 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate l'astice, immergetelo in una pentola con acqua bollente e cuocetelo coperto per circa 10 minuti. Una volta cotto, prelevatelo con una schiumarola e lasciatelo raffreddare. Ripetete l'operazione per il secondo astice.

Mondate la cipolla e tagliatela a rondelle sottili che andrete a porre in una ciotola con acqua e aceto per 15 minuti. Scolate la cipolla e adagiatela su un tagliere. Sciacquate i pomodori pachino e tagliateli a metà. Lavate e tagliate in tocchetti il sedano, eseguite la stessa operazione per il cetriolo e infine sciacquate i ravanelli e affettateli. Ponete tutti questi ingredienti in una ciotola capiente.

Tagliate a metà gli astici con un coltello a lama liscia e prelevatene la polpa stando attenti a rimuovere le interiora (di colore più scuro rispetto alla polpa). Rompete le chele dell'astice e prelevatene la polpa. Riducete in tocchetti la polpa e trasferitela in un vassoio. Unite i pomodori pachino, i ravanelli, la cipolla, il sedano e il cetriolo e regolate di sale. Aggiungete una spolverata leggera di peperoncino e grattugiate sopra l'astice la scorza di limone.

Sciacquate e tritate grossolanamente il basilico. Preparate un'emulsione a base di olio, succo di limone, pepe e sale e utilizzatela per condire l'astice alla catalana. Aggiungete il basilico, mescolate e portate in tavola.

Per rendere ancora più saporita l'emulsione con cui condire l'astice alla catalana, basta estrarre il liquido di colore verde dalla testa del crostaceo e unirlo a un filo di olio, succo di limone, sale e pepe. Mescolate bene il tutto e avrete un'emulsione a dir poco speciale

Ricette svuotafrigo

RADICI E TUBERI

Sono la parte della pianta destinata a raccogliere o ad accumulare i nutrienti dal terreno, soprattutto minerali e vitamine. Ricchi di proprietà benefiche, danno anche varietà all'alimentazione quotidiana. Ecco qualche spunto per introdurre delle novità in tavola.

RAVANELLI

I ravanelli possono essere consumati sia crudi - ottimi nelle insalate o nel pinzimonio - sia previa cottura, che ne stempera il sapore piccante. Anche le foglie del ravanello sono commestibili e possono essere utilizzate per un originale pesto insieme al Parmigiano Reggiano e alle mandorle. Ottimi alleati per il rilassamento dei muscoli e del sistema nervoso, i ravanelli si conservano in frigorifero per non più di 3-4 giorni.

PATATE

Da conservare al buio e in luogo asciutto per evitare che sviluppino la solanina (sostanza tossica per l'organismo) le patate sono tra gli alimenti più versatili che si trovano in cucina: lesse, fritte, al forno, ripiene o da utilizzare come base per deliziosi piatti come *gateau*, gnocchi, focacce, frittelle. Le patate contengono potassio (molto utile in caso di ipertensione), oltre a oligoelementi e minerali (come sodio, magnesio, calcio, fosforo e ferro) e trovano impiego anche nella cosmesi come rimedio naturale per lenire eritemi solari e rossori.

ZENZERO

Radice commestibile originaria dell'Asia meridionale e ormai diffusa in tutto il mondo, lo zenzero può essere consumato a fette, tritato in polvere o essiccato. Esso trova impiego in cucina sia in ricette salate, come condimento per primi piatti, secondi di pesce o carne (ma anche come ingrediente per salse), sia in preparazioni dolci quali torte e biscotti. Da conservare in frigo, lo zenzero ha spiccate proprietà anti-nausea e antinfiammatorie. Infusi e tisane a base di questo tubero sono un toccasana durante tutto l'anno.

CAROTE

Le carote rientrano negli alimenti ipocalorici per eccellenza. Ricche di vitamina A e beta-carotene, contribuiscono al buon funzionamento della vista, hanno un'azione antiossidante e favoriscono l'abbronzatura della pelle. Si possono consumare sia cotte, meglio se al vapore, che crude, mantenendo intatte tutte la proprietà organolettiche. Le carote possono essere impiegate in numerose altre ricette, dai condimenti per la pasta alle minestre.

CIPOLLA BIANCA

Questa bulbosa si distingue per il sapore pungente e per un gusto penetrante, specie se viene consumata cruda nelle classiche insalate estive. Cotta invece si distingue per il gusto più dolce rispetto alla cipolla dorata. La cipolla bianca è nota per le sue proprietà antitumorali, diuretiche e antinfiammatorie. Tra le ricette più famose che la vedono protagonista vanno citate il fegato alla veneziana, la scaccia ragusana, la zuppa di cipolle alla francese e il friggione bolognese. Quelle di Chioggia e di Giarratana sono alcune della varietà più note e utilizzate.

Risotto allo zenzero, curcuma e limone

FACILE · 40 MIN · 15 MIN · 25 MIN

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **320 g** - brodo vegetale **1 l** - curcuma **1 cucchiaio** - zenzero fresco **3 cm di radice** - vino bianco **1/2 bicchiere** - limone **2** - cipolla **1** - prezzemolo - burro **1 noce** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo. Mondate la cipolla, affettatela finemente e fate soffriggere in una pentola bassa e larga con un filo di olio. Ricavate la scorza da un limone e grattugiate gran parte della radice di zenzero. Unite la scorza di limone tritata e lo zenzero grattugiato al soffritto.

Mettete a scaldare il brodo in una casseruola. Versate il riso nella pentola del soffritto e fatelo tostare per 2 minuti scarsi. A fiamma bassa, aggiungete al riso alcuni mestoli di brodo caldo per evitare che si asciughi troppo. Regolate di sale e pepe, unite il succo dei limoni e insaporite con la curcuma. Cuocete il riso fino a ottenere una crema densa e profumata. Sfumate con il vino bianco nella fase finale della cottura. Spegnete il fuoco, mantecate con la noce di burro e spolverate con altro zenzero grattugiato fresco. Unite a piacere altra scorza di limone, il prezzemolo tritato e condite con un filo di olio prima di servire in tavola.

Anelli di cipolla fritti

FACILE · 20 MIN + 25 MIN DI RIPOSO · 15 MIN · 5 MIN

ingredienti per 4 persone

cipolla bianca grande **2** - farina 00 **100 g** - uova **1** - acqua frizzante fredda **100 ml** - lievito in polvere q.b. - paprika dolce **1 cucchiaino** - aceto di mele **2 cucchiai** - olio di semi di arachide q.b. - sale

Setacciate la farina in una ciotola. Aggiungete l'uovo, un pizzico di lievito in polvere e versate anche l'acqua frizzante fredda. Regolate di sale e iniziate a impastare con una frusta a mano fino a ottenere una pastella liscia e priva di grumi. Coprite la pastella con un telo e lasciate a riposo per 20 minuti.

Mondate e affettate orizzontalmente le cipolle. Separate gli anelli e metteteli a bagno per qualche minuto in acqua con l'aggiunta di due cucchiai di aceto. Scolate gli anelli di cipolla su un foglio di carta assorbente.

Versate l'olio in un pentolino e portatelo alla temperatura di 170-180°C monitorando con un termometro da cucina. Prendete gli anelli di cipolla e passateli nella pastella. Immergete un paio di anelli alla volta nell'olio bollente e fateli friggere per 4-5 minuti. Prelevate gli anelli di cipolla con una schiumarola e fateli scolare su un foglio di carta assorbente.

Patate ripiene
con Emmental e prosciutto

FACILE · 55 MIN · 15 MIN · 40 MIN

ingredienti per 4 persone
patate grandi **4** - formaggio Emmental **200 g** - prosciutto cotto a cubetti **150 g** - cipollotto **1** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate il cipollotto e tagliate a rondelle solamente la parte verde. Grattugiate a scaglie il formaggio. Sciacquate per bene le patate e asciugatele. Adagiate le patate con tutta la buccia su una teglia rivestita con carta forno. Infornate e fate cuocere a 200°C per 30 minuti. Tirate fuori dal forno le patate e fatele raffreddare.

Tagliate le patate a metà nel senso della lunghezza, scavate l'interno con un cucchiaino e raccogliete la polpa in una ciotola. Schiacciate la polpa di patate con una forchetta, unite i cubetti di prosciutto cotto, metà del formaggio grattugiato e il cipollotto a rondelle. Salate leggermente, spolverate con il pepe e mescolate tutti gli ingredienti per ottenere una farcia omogenea.

Disponete le barchette di patate in una teglia rivestita con carta forno e riempitele con una dose generosa del preparato. Ricoprite la superficie delle patate ripiene con il formaggio rimasto e condite con un filo d'olio e qualche rondella di cipollotto. Infornate la teglia a 200°C e fate cuocere per circa 10 minuti. Azionate la funzione grill per un paio di minuti prima di sfornate le patate ripiene.

Chips
di ravanelli

FACILE · 15 MIN · 5 MIN · 10 MIN

Ingredienti per 4 persone
ravanelli grandi **12** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate accuratamente i ravanelli e tamponateli con un canovaccio per asciugarli. Private i ravanelli delle estremità e riduceteli in sfoglie sottili. Preriscaldate il forno a 180°C.

Disponete le sfoglie di ravanello su una teglia ricoperta con carta forno. Irrorate le sfoglie di olio, condite con sale e pepe e infornate per circa 10 minuti. Controllate che le sfoglie risultino croccanti e con i bordi arricciati, quindi servitele calde in tavola.

Per rendere ancora più gustoso il vostro snack, potete accompagnare le *chips* di ravanelli con una salsa all'aglio oppure con della maionese aromatizzata al *curry*

Pane
alle carote

MEDIA
55 MIN + 2 ORE E 15 MINUTI DI LIEVITAZIONE
30 MIN
25 MIN

ingredienti per 4 persone

farina 00 **400 g** - farina di semola di grano duro **100 g** - acqua **250 ml** - carote **200 g** - lievito di birra **15 g** - olio E.V.O. - sale **15 g**

Lavate, mondate e grattugiate le carote. Versate le farine setacciate in una ciotola ampia. Unite l'olio e il sale e date una prima mescolata. Fate sciogliere il lievito in un bicchiere con acqua tiepida. Aggiungete poco alla volta il lievito sciolto alle farine e iniziate ad amalgamare tutti gli ingredienti, aggiungendo a filo il resto dell'acqua. Unite all'impasto le carote grattugiate e lavorate fino al completo assorbimento dell'acqua.

Infarinate il piano di lavoro, prendete l'impasto e lavoratelo energicamente fino a ottenere un panetto liscio e morbido. Spennellate con olio un recipiente abbastanza grande, inseritevi il panetto, copritelo con pellicola per alimenti e con un panno di lana e lasciate lievitare per circa 2 ore.

Prendete l'impasto lievitato, rovesciatelo sul piano di lavoro e allagartelo delicatamente con un mattarello formando un rettangolo. Dividete l'impasto in 8-10 parti circa e formate con ognuna un panino rotondo. Mettete i panini alle carote su una teglia con carta forno, eseguite un'incisione a croce su ogni panino, Coprite la teglia con un canovaccio pulito e lasciate riposare per 15 minuti.

Preriscaldate il forno a 200°C. Infornate i panini alle carote e fate cuocere per circa 25 minuti controllandone la doratura. Sfornate e lasciate raffreddare prima di servire in tavola.

Le Ricette del BENESSERE

Alimenti fermentati

ricchi di probiotici, sani e fai da te

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

I probiotici sono organismi vivi e necessari per il benessere dell'organismo. Sono in grado di influenzare positivamente l'ecosistema intestinale, nel quale arrivano ancora vitali dopo aver superato le barriere costituite dai succhi gastrici. Gli **alimenti fermentati** hanno un'azione probiotica e si ottengono introducendo nell'alimento particolari microrganismi che, attraverso la loro attività fermentativa, modificano le caratteristiche organolettiche e la composizione nutrizionale del prodotto. Pertanto quando assumiamo un alimento fermentato sono proprio questi batteri ad avere un'azione probiotica. Esempi di alimenti probiotici sono il kefir, il miso, il tempeh, i crauti, il tè kombucha e il kimchi, vi spieghiamo come realizzarne alcuni a casa.

REPERIRE I GRANI DI KEFIR
Purtroppo questo prezioso ingrediente non si trova nei supermercati o nei negozi, ma si può acquistare online oppure rivolgersi direttamente a chi li produce: sempre online si trovano diversi gruppi di produttori "donatori" di Kefir che lo donano gratuitamente a chi ne fa richiesta

Kefir

FACILE | 5 MIN + 12-24 ORE FERMENTAZIONE | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

grani di kefir **25 g** - latte intero a temperatura ambiente (mucca, pecora o capra ma non vegetale) **500 ml**

Versate il latte a temperatura ambiente in un barattolo di vetro, aggiungete i grani di kefir. Mescolate e coprite con un canovaccio da cucina. Bloccate il canovaccio al barattolo con un elastico, in modo da non farlo spostare.

Lasciate fermentare a una temperatura di 18-28°C, in un luogo non esposto alla luce del sole, come ad esempio il forno spento con la luce accesa. Il tempo può variare dalla temperatura: più è alta e meno tempo ci metterà il kefir a fermentare. Dopo 12 ore verificate la consistenza e, in base alla temperatura, potrebbe già essere pronto (se la temperatura è stata mantenuta costante). Trascorso questo tempo filtrate il composto in una ciotola, in modo da separare i grani.

Smuovete il composto contenuto nel filtrino con un mestolo; non gettate i grani, ma riutilizzateli per preparare altro kefir.

Trasferite il vostro kefir di latte in una brocca, copritelo e lasciatelo in frigorifero per un paio d'ore prima di gustarlo.

Crauti

FACILE

30 MIN + 30 MIN DI RIPOSO + 1 MESE DI FERMENTAZIONE

30 MIN

0 MIN

ingredienti per 4 persone

cavolo cappuccio biologico **1 kg** (peso si riferisce al cavolo già tagliato) - sale non iodato **20 g**

Eliminate le foglie più esterne del cavolo, tenetene una da parte che servirà in seguito.

Tagliate il cavolo a metà ed eliminate la parte più dura centrale. Tagliate a *julienne*, a mano o con una mandolina, e pesate il cavolo così ottenuto, questo dato servirà per calcolare la quantità di sale da utilizzare, pari al 2% del peso del cavolo. Per esempio se avete ottenuto 1Kg di cavolo tagliato dovrete aggiungere 20 g di sale non iodato.

Mettete la verdura all'interno di una ciotola capiente ed aggiungete la giusta quantità di sale.

Mescolate e strizzate il cavolo per qualche minuto, questo serve a favorire la fuoriuscita dell'acqua di vegetazione.

Coprite la ciotola con un canovaccio pulito e lasciate riposare per 30 minuti. Il cavolo è pronto quando strizzando una manciata di verdura ne fuoriuscirà copiosa acqua di vegetazione. **Prendete** un contenitore a bocca larga, in vetro. Trasferite parte del cavolo nel contenitore, premete sulla superficie in modo da eliminare tutta l'aria. Aggiungete poi un altro strato di cavoli e ripetete l'operazione fino a trasferire tutta la verdura e la sua acqua di vegetazione.

Appoggiate sulla superficie la foglia che avevate messo da parte, e su di essa un pressino per conserve e un peso. Fate in modo che tutto il cavolo sia al di sotto dell'acqua di vegetazione.

Coprite il contenitore con un canovaccio. Dopo 3-4 settimane circa si possono iniziare a consumare i crauti.

Dopo uno o due giorni, potete trasferire i crauti ancora in fermentazione in barattoli di vetro. Dovete fare attenzione a comprimere i crauti nel vasetto e ricoprirli con il loro liquido. Lasciate circa 1-2 cm di aria tra il liquido e il coperchio. La fermentazione farà sollevare le capsule, perché nel barattolo avviene una fermentazione che produce anidride carbonica

Per dare più sapore ai crauti inserite, mentre invasate, tra uno strato e l'altro, le spezie a piacere: grani di pepe nero, cumino, alloro e aglio

Potete usare il *kimchi* per insaporire il riso bollito, è la scelta ideale per un piatto semplice ma gustoso

Il peperoncino rosso coreano si chiama *gochugaru*, cercatelo in un alimentari asiatico oppure in un negozio di spezie. Regolate la dose in base alla sensibilità del vostro palato!

Kimchi

FACILE

20 MIN + 1-2 ORE DI RIPOSO + 20 MIN DI FERMENTAZIONE FINO A 5 GIORNI + 1 SETTIMANA IN FRIGORIFERO

20 MIN

0 MIN

ingredienti per 4 persone

Cavolo cinese medio **1** - sale marino integrale **60 g** - acqua in bottiglia q.b. - aglio **5 o 6 spicchi** - zenzero fresco grattugiato **1 cucchiaino (2 g)** - zucchero **1 cucchiaino** - salsa di pesce **2-3 cucchiai** - peperoncino rosso in polvere (possibilmente coreano) **1-5 cucchiai** - ravanelli **200 g** - scalogni **4**

Prendete il cavolo e tagliatelo in quattro, rimuovete il torsolo centrale. Tagliatelo a fette e trasferitelo in una ciotola capiente. Cospargete di sale marino integrale.

Massaggiate il sale sulle foglie per ammorbidirle. Coprite il cavolo con acqua e lasciatelo riposare per 1-2 ore. Scolate il cavolo dall'acqua salata avendo cura di conservarla. Risciacquate tre volte il cavolo con l'acqua fredda, lasciate scolare il cavolo nel lavandino per 15-20 minuti.

Schiacciate in una ciotolina 5 o 6 spicchi d'aglio, unite lo zenzero grattugiato, lo zucchero e due o tre cucchiai di salsa di pesce. Amalgamate gli ingredienti per ottenere una pasta liscia e uniforme, aggiungete infine il peperoncino coreano.

Prendete una ciotola capiente e versateci il cavolo, i ravanelli precedentemente pelati e tagliati a fiammifero, gli scalogni tagliati a cubetti e il condimento. Mescolate con le mani finché le verdure non sono ben coperte dagli aromi.

Trasferite le verdure in un barattolo di vetro e copritele con la salamoia. Sigillate il barattolo con il coperchio. Devono esserci almeno due centimetri e mezzo di spazio vuoto nella parte alta del barattolo; tenetelo a temperatura ambiente e non aprite il barattolo prima di 24-48 ore. Il terzo giorno, se necessario, potete schiacciare le verdure sul fondo perché ritornino a essere sommerse. Durante i giorni di fermentazione (da un minimo di 2 fino a 5 giorni) controllate il kimchi una volta al giorno. Quando vedete che si sono formate delle bollicine in superficie, significa che il kimchi ha fermentato a sufficienza, quindi potete trasferire il barattolo in frigorifero. A questo punto il kimchi è già pronto per essere mangiato, ma il suo sapore migliorerà lasciandolo riposare in frigorifero per una o due settimane.

PER LA BASE BISCOTTO
Potete inserire il burro fuso, a temperatura ambiente, direttamente nel mixer e frullarlo con i biscotti oppure frullare i biscotti e aggiungere il burro subito dopo. Il risultato non cambia, varia in base alle dosi e alla tipologia di biscotto utilizzato (più grassi hanno all'interno più si amalgameranno facilmente)

brutto ma Buono

CHEESECAKE ESTIVE

Sono tra le torte fredde più buone e amate da tutti, grandi e piccoli. Versatili, cremose e colorate, possono essere preparate in tanti modi e con gli ingredienti più diversi: provate la versione all'anguria che stupirà tutti per la sua forma (e sapore!), quella con aspic alcolico e fragole, alla stracciatella, al cocco e molte altre...

Cheesecake "stracciatella"

FACILE | 20 MIN + 2 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 10 MIN

Ingredienti per 6/8 persone

biscotti friabili al cacao **200 g** + **10** per decorare - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - cioccolato fondente **30 g** + per decorare - sciroppo d'acero (o miele) **1 cucchiaio** - burro fuso **100 g** - formaggio fresco spalmabile **400 g** - mascarpone **100 g** - zucchero a velo **5 cucchiai** - panna fresca da montare o crema al burro per decorare (facoltativo) **100 ml**

Polverizzate i biscotti in un mixer, unendo lo sciroppo d'acero e il burro. Mettete il composto in uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro, livellate e ponete lo stampo in frigorifero.
Per il ripieno, tritate grossolanamente grossolanamente 5 biscotti e il cioccolato fondente.
Mescolate bene i formaggi, lo zucchero a velo e la vaniglia con una frusta elettrica. Aggiungete, infine metà dei biscotti e del cioccolato tritati. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.
Versate sulla base di biscotti e riponete in freezer per circa un'ora. Trasferite la cheesecake poi in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servirla.
Decorate a piacere con uno strato di panna montata o crema al burro, con 5 biscotti messi da parte e scaglie di cioccolato.

Aggiungete una spruzzata di rum alla crema di formaggi, si sposerà benissimo con la crema di vaniglia

Cheesecake rosa

FACILE | 40 MIN + 4 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 15 MIN | 25 MIN

Ingredienti per 6/8 persone

pasta frolla pronta **1 rotolo** - ricotta vaccina **250 g** - formaggio fresco spalmabile **200 g** - cioccolato bianco **400 g** - fragole fresche (o fragoline di bosco) **150 g** + per decorare panna montata (facoltativo)

Stendete il rotolo di pasta frolla lasciandolo sulla sua carta forno e ritagliate un disco del diametro di 22-24 cm. Bucherellate la base della frolla, copritela con un foglio di carta forno e una manciata di ceci che le impediranno di gonfiarsi in cottura. Cuocete in forno ventilato, preriscaldato, a 170°C per 20 minuti, fino a leggera doratura. Fate raffreddare, preferibilmente su una griglia. Scaldate la panna fino a sfiorare il bollore, togliete dal fuoco e scioglietevi il cioccolato bianco tritato. Mescolate per far amalgamare il composto e lasciate intiepidire. Montate leggermente con una frusta elettrica i formaggi, unite il mix cioccolato-panna e montate ancora.
Lavate le fragole, togliete il picciolo, tagliatene 4-5 in piccoli pezzi e frullate il resto. Unite il tutto alla crema che diventerà di un bel punto di rosa. Posizionate la base di frolla su un piatto da portata e versatevi sopra la crema di fragola, livellate e lasciare rassodare in frigorifero per 4 ore. Servite con ciuffi di panna montata e fragole fresche.

la variante marmorizzata:

Per ottenere un effetto "marmorizzato" scenografico e molto semplice aggiungete 1-2 cucchiai di confettura di fragola alla crema già versata nello stampo e smuovete entrambi con uno stecchino.

Utilizzate 2-3 pirottini di carta per ogni mignon, in modo che abbiano una maggior stabilità. Posizionateli tutti su un piatto o una teglia per spostarli con più facilità

Mignon di cheesecake al burro di arachidi

FACILE | 25 MIN + 6 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 25 MIN | 0 MIN

Ingredienti per 20-24 dolcetti

per la base

biscotti ai cereali **200 g** - burro fuso **100 g** - arachidi tostate e leggermente salate **40 g** + per decorare - datteri snocciolati **2**

per la crema

mascarpone **250 g** - yogurt greco intero **70 g** - formaggio fresco spalmabile **120 g** - burro di arachidi **170 g** - zucchero a velo **100 g** - confettura di mora (o altra frutta a piacere) per decorare

Frullate tutti gli ingredienti della base e disponete un cucchiaino di composto sbriciolato in pirottini da mini muffin leggermente oleati (compattate prima il cucchiaino di composto con le mani leggermente inumidite). Livellate con il dorso del cucchiaino e riponete gli stampini in frigorifero una mezz'ora.
Per realizzare la crema, mescolate con una frusta elettrica, i formaggi con il burro di arachidi, unite anche lo zucchero e lo yogurt e mescolate ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Assaggiate e aggiungete, eventualmente, altro zucchero a piacere.
Mettete la crema in una *sac à poche* senza beccuccio e versatela sui pirottini, fino al bordo, livellate con un coltellino o una piccola spatola e ponete il piatto con i pirottini 6 ore in frigorifero, meglio una notte.
Staccate la carta con delicatezza da ogni cheesecake, decorate con un cucchiaino della vostra confettura preferita e arachidi a piacere.

Burro di arachidi fatto in casa

Utilizzate arachidi già tostate e leggermente salate: scaldatele nel microonde per circa 30 secondi alla massima potenza, devono essere ben calde prima di frullarle con un frullatore ad immersione. Frullate bene fino a ottenere una crema omogenea, assaggiate, regolate di sale ed è pronto!

Potete sostituire la colla di pesce con 6 g di *agar agar* in polvere, da sciogliere nei 5 cucchiai di latte, portandoli a bollore e lasciando sobbollire per 4-5 minuti

Cheesecake mirtillo bicolor

FACILE | 25 MIN + 6 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 persone

per la base
biscotti secchi **240 g** - burro fuso **90 g** - miele **1 cucchiaino**

per la crema
ricotta vaccina **250 g** - formaggio fresco spalmabile **250 g** - zucchero a velo **120 g** - zucchero semolato **2 cucchiai** - mirtilli **150 g**

per decorare
latte **100 ml** - panna fresca **200 ml** - colla di pesce **10 g**

Per la base biscotto
Frullate insieme tutti gli ingredienti, aggiustando la dolcezza con la quantità di miele in base a quella dei biscotti utilizzati. Versate il composto in uno stampo a cerniera 22 cm di diametro, livellate e pressate bene con il dorso di un cucchiaio. Ponete lo stampo in frigorifero.

Per la crema
Lavate i mirtilli e tenetene qualcuno da parte per la decorazione. Versate gli altri in un pentolino e cuoceteli con lo zucchero semolato per qualche minuto, finchè lo zucchero si sarà sciolto. Frullate con un frullatore a immersione fino alla consistenza desiderata, lasciando a piacere qualche pezzetto di mirtillo più grande. Lasciate intiepidire.
Mescolate, aiutandovi con una frusta elettrica, i formaggi con lo zucchero a velo e il latte a filo, tenendone a parte qualche cucchiaio. Mettete i fogli di colla di pesce ad ammorbidire in poca acqua. Scaldate nel microonde o su fuoco dolce i cucchiai di latte messi da parte e aggiungete fuori dal fuoco, a questi ultimi, la colla di pesce strizzata.
Montate la panna ben fredda e unitela al composto di formaggi con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto. Aggiungete il mix di latte e gelatina e versate un po' più della metà di crema sulla base biscotto, livellate e riponete in frigorifero.
Unite la purea di mirtilli alla crema rimasta. Mescolate bene fino ad avere un bel colore viola omogeneo e versate sulla crema bianca.
Riponete in frigorifero, coperto con pellicola, per circa 6 ore.
Servite con mirtilli freschi.

la variante: Al limone e mirtillo
Potete dividere la crema in due parti uguali e versare in una 120 ml di succo di limone, mescolare e procedere poi come da ricetta.

Bicchierini di cheesecake al cocco

FACILE | 15 MIN + 3/4 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per circa 20 bicchierini

per la base

cereali tipo *corn flakes* multicereali **80 g** - farina di mandorle **80 g** - farina di cocco disidratato **3 cucchiai** - miele **2 cucchiai** - burro fuso **90 g**

per la crema

wafers alla vaniglia o cioccolatini con cialda *wafer* al cocco **70 g** - yogurt greco colato (o ricotta vaccina) **250 g** - panna fresca **250 g** - cioccolato bianco **120 g** - zucchero a velo **4 cucchiai** - farina di cocco disidratato **65 g**

per decorare

cioccolatini al cocco o cioccolato bianco - farina di cocco disidratato q.b.

Per la base

Frullate molto finemente i cereali con un mixer, aggiungete anche gli altri ingredienti della base e frullate tutto fino ad avere un composto granuloso ma abbastanza compatto.

Disponete un cucchiaino di composto dentro ogni bicchierino monoporzione e livellate. Ponete in frigorifero per circa 30 minuti.

Per la crema

Fate sciogliere il cioccolato in microonde e lasciatelo intiepidire.

Montate tutti gli ingredienti insieme, con una frusta elettrica: lo yogurt, la panna, lo zucchero a velo, il cioccolato e il cocco fino a ottenere una consistenza densa.

Aggiungete delicatamente con una spatola i *wafer* sbriciolati grossolanamente.

Versate la crema sulle basi nei bicchierini aiutandovi con una *sac à poche* e riponete in frigorifero per almeno 3-4 ore.

Decorate con cioccolatini al cocco e un pizzico di farina di cocco.

la variante:

Tropicale

Aggiungete alla crema 40 g di mango ben maturo frullato e, per decorare, fettine di mango fresco o leggermente scaldate con poco zucchero.

In questo caso, essendo il dolce servito in bicchierini non c'è necessità di tagliarlo a fette: possiamo diminuire il quantitativo di burro a 50-60 g o utilizzare un olio di semi (ad esempio di girasole, o anche di cocco)

Cheesecake con aspic di fragola e vino rosso

FACILE | 25 MIN +12 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 25 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6 persone

per la base

biscotti ai cereali **150 g** - burro **70 g** - cannella ½ **cucchiaino** - miele **1 cucchiaio**

per l'aspic alle fragole

fragole fresche **300 g** - zucchero **100 g + 2 cucchiai** - colla di pesce **16 g** - vino rosso (o rosè) **500 ml** - menta fresca

per la crema

latte condensato **400 g** - robiola (o quark) **250 g** - formaggio fresco spalmabile **250 g** - colla di pesce **8 g**

Per la base biscotto

Frullate i biscotti con il miele e la cannella. Unite il burro fuso lasciato intiepidire e frullate a intermittenza. Versatelo in uno stampo a cerniera diametro 22 cm, livellate bene e compattate col dorso di un cucchiaio. Ponete in frigorifero.

Per la crema

Lavorate con le fruste elettriche i formaggi con il latte condensato tenendone da parte qualche cucchiaio. Scaldate i cucchiai messi da parte di latte condensato pochi secondi nel microonde e scioglietevi la colla di pesce ben strizzata o la gelatina istantanea. Unite alla crema di formaggi.

Mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo. Versate il composto sulla base biscotto, livellate bene e ponete nuovamente in frigorifero per almeno un paio d'ore.

Per l'aspic

Lavate le fragole, asciugatele e privatele del picciolo. Tagliatele a fettine di circa 0,5 mm e mescolatele con i cucchiai di zucchero. Coprite con pellicola e mettete in frigorifero per 30 minuti.

Mettete la colla di pesce ad ammorbidirsi con poca acqua per una decina di minuti.

Versate il vino rosso e lo zucchero in un pentolino e fatelo scaldare a fuoco dolce senza bollire.

Aggiungete, fuori dal fuoco, la colla di pesce ben strizzata dall'acqua di ammollo e fate sciogliere mescolando delicatamente. Fate raffreddare e aggiungete le fragole e il succo che avranno rilasciato (tenendone una decina di fettine di fragole da parte).

Versate il mix vino-fragole sulla crema di formaggi ormai parzialmente solidificata, livellate bene, aggiungete con delicatezza le fettine messe da parte, schiacciandole affinchè siano coperte dall'*aspic* e rimettete in frigorifero per 6-8 ore, meglio una notte. Servite con foglioline di menta fresca.

la variante golosa:

Aggiungete alla base biscotto 3 cucchiai di frutta secca a piacere: anacardi, pistacchi o mandorle.

la variante analcolica:

sostituite il vino con pari peso di succo 100% frutta, alla fragola ma anche alla mela limpida o all'ananas.

Anguria Cheesecake

FACILE | 45 MIN + 6 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 30 MIN | 15 MIN

ingredienti per 6/8 persone

biscotti secchi **140 g** - farina di pistacchio (o pistacchi non salati) **60 g** - burro fuso **90 g** - zucchero semolato **2 cucchiai**

per la crema

formaggio fresco spalmabile **400 g** - mascarpone **100 g** - panna **150 ml** - zucchero a velo **120 g** - succo di limone **1 cucchiaio** - colla di pesce **10 g**

per la copertura all'anguria

anguria senza buccia **600 g** (peso al netto degli scarti) o estratto fresco di anguria **500 ml** - zucchero semolato **40 g** - amido di mais **40 g** - cannella (facoltativo)

per decorare

gocce di cioccolato fondente - farina o granella di pistacchio

SEMI DI ANGURIA TOSTATI
I semi di anguria possono essere utilizzati per arricchire le insalate o le zuppe fredde estive. Lavateli e asciugateli molto bene e tostateli in forno con un filo d'olio, un pizzico di sale e un tocco di curcuma, 10-15 minuti a 180°C (su una teglia rivestita con carta forno)

la variante: Con gelo di limone
Preparate il gelo di limone con 550 ml acqua, 140 ml succo di limone, 60 g amido di mais seguendo lo stesso procedimento della ricetta. Servite con meringhette, una parte intere e una parte sbriciolate grossolanamente.

Per la base

Frullate molto bene tutti gli ingredienti della base biscotto fino ad ottenere un composto granuloso ma abbastanza compatto. Versatelo in uno stampo a cerniera del diametro di 24 cm e livellate con il dorso di un cucchiaio o con il fondo di un bicchiere. Riponete in frigorifero.

Per la crema

Mettete la colla di pesce ad ammorbidirsi in poca acqua fredda.
Mescolate, con una frusta elettrica, i formaggi con lo zucchero e il limone.
Scaldate leggermente, al microonde o in un pentolino, 2-3 cucchiai di panna, scioglietevi la colla di pesce strizzata e unitela alla crema di formaggi.
Montate la panna ben fredda e unite anche quest'ultima con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto, alla crema di formaggi.
Versate la crema ottenuta sulla base biscotti-pistacchio e riponete in frigorifero per un paio d'ore.

Per il gelo di anguria

Togliete i semini dalla polpa dell'anguria (per fare prima si consiglia di tagliarle a fette per il senso della lunghezza ed eliminare i semi a blocchi o, in alternativa, usare il cocomero *baby* che ha un quantitativo minore di semi) e frullatela con un frullatore ad immersione direttamente in una pentola dal fondo spesso.
Aggiungete nella pentola l'amido di mais, i 40 g di zucchero semolato e la cannella, mescolate con una frusta fino a sciogliere bene.
Accendete a fuoco medio e cuocete per 10-15 minuti, mescolando spesso con una frusta finchè la crema si sarà addensata. Versatela quindi in un contenitore a intiepidire, mescolando di tanto in tanto.

Per la finitura

Versate il gelo sulla crema di formaggi ormai parzialmente solidificata, livellate bene e spargete la superficie con le gocce di cioccolato.
Riponete nuovamente in frigorifero per altre 4 ore.
Servite con farina o granella di pistacchi disposta con le mani o un cucchiaino lungo tutto il bordo.

Cuori di cheesecake al cioccolato, lamponi e mora

FACILE | 15 MIN + 6 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 20 cuori circa

per la base

biscotti al cioccolato **200 g** - noci **2 cucchiai** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - burro fuso **90 g**

per la crema gelato

yogurt bianco dolce **200 g** - yogurt alla mora intero **250 g** - panna fresca **250 g** - zucchero a velo **40 g** - colla di pesce **5 g** - lamponi **200 g**

Per la base biscotto

Frullate in un mixer tutti gli ingredienti della base e versate il composto grumoso ottenuto in una teglia quadrata (25x25cm) rivestita di carta forno, livellate bene con il dorso di un cucchiaio e, in seguito, con le mani leggermente inumidite.

Per la crema gelato

Mettete la colla di pesce ad ammorbidirsi in poca acqua.
Lavate e asciugate bene i lamponi. Tagliateli grossolanamente, tenendone qualcuno intero per la decorazione.
Montate, con una frusta elettrica, la panna (ben fredda) con lo zucchero a velo. Unite gli yogurt con delicatezza, dal basso verso l'alto, aiutandovi con una spatola.
Prendete 3 cucchiai della crema ottenuta e poneteli in un pentolino su fuoco bassissimo, togliete dal fuoco e e aggiungete la colla di pesce ben strizzata. Se non si sciogliesse completamente, accendete nuovamente il fuoco e mescolate la crema tenendola a qualche centimetro di distanza dal fuoco (lo scopo è non far superare al composto i 30°C, soglia della temperatura oltre la quale la colla di pesce perde forza).
Unite il composto con la colla di pesce al resto della crema, aggiungete i lamponi tagliati grossolanamente, mescolate sempre dal basso verso l'alto e versate sulla base di biscotti.
Livellate con la spatola.
Ponete il dolce in frigorifero per almeno 6 ore.
Togliete il dolce dalla teglia, tenendo la carta forno per praticità. Appoggiatelo su un tagliere e, con degli stampini da biscotto a forma di cuore, create tanti mini *cheesecake*.
Servite dopo una decina di minuti, con i lamponi freschi tenuti da parte.

la variante:

Potete sostituire lo yogurt bianco con dello yogurt cremoso al cocco.

COLTO e mangiato

Melanzane

Ne esistono molte varietà, che si distinguono per il sapore, la forma, allungata, tonda o ovale, e per il colore: da quella bianca meno comune, a quella viola, violetta e dalle sfumature lilla , quella rossa e infine quella nera più conosciuta. In base alla qualità, si rendono poi ancora più versatili in cucina, con quelle viola, violetta e baby che sono talmente dolci da non dover essere "spurgate"

BENEFICI E PROPRIETÀ

- CONTENGONO VITAMINA C, VITAMINA K, VITAMINA B6
- SONO RICCHE DI MAGNESIO, FOSFORO, RAME, FIBRA, ACIDO FOLICO, POTASSIO E MANGANESE
- ABBASSANO NELL'ORGANISMO IL TASSO DI COLESTEROLO
- NON CONTENGONO NESSUN TIPO DI GRASSI SATURI
- SONO UN ALIMENTO DEPURATIVO PERCHÉ RICCHE DI ACQUA

Involtini di melanzane alla griglia con prosciutto e scamorza

FACILE | 15 MIN + 30 MIN PER SPURGARE | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane grandi **3**
prosciutto cotto **150 g**
scamorza dolce **150 g**
olio E.V.O.
sale grosso
sale fino
pepe nero
prezzemolo

Lavate le melanzane, spuntatele alle estremità e tagliatele a fette spesse circa 1 cm.
Ponete le fette di melanzane all'interno di un colapasta e ricopritele con il sale grosso. Lasciate che le melanzane perdano il liquido di vegetazione per almeno 30 minuti.
Tamponate le fette di melanzane con la carta assorbente da cucina.
Scaldate la piastra, versate un filo d'olio e grigliate le melanzane da entrambi i lati per un paio di minuti.
Aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe a piacere.
Farcite subito le melanzane, ancora calde con il prosciutto cotto e la scamorza a fette.
Arrotolate ogni melanzana su sé stessa e ponete gli involtini ottenuti su un piatto da portata.
Servite gli involtini tiepidi o a temperatura ambiente con qualche foglia di prezzemolo fresco tritata finemente.

Involtini
di melanzane con salsa di pomodoro e ricotta

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane **3**
ricotta **250 g**
passata di pomodoro **300 ml**
basilico
olio E.V.O.
Parmigiano Reggiano q.b.
sale
pepe

Lavate e tagliate le melanzane a fette spesse circa 1 cm.
Versate la passata di pomodoro all'interno di una casseruola, aggiungete un filo d'olio e fatela scaldare, a fuoco medio, per qualche minuto. Insaporite la passata con un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Mettete la ricotta in una ciotola e con l'aiuto di una forchetta schiacciatela per renderla cremosa, salate e pepate a piacere.
Farcite le fette di melanzane con la ricotta, arrotolatele e realizzate degli involtini.
Trasferite gli involtini in una pirofila, conditeli con la salsa di pomodoro preparata in precedenza e fateli cuocere nel forno già caldo per circa 25 minuti a 180°C.
Estraete gli involtini dal forno, cospargeteli con il Parmigiano Reggiano grattugiato e guarnite con delle foglie di basilico fresco.

Per non far annerire le melanzane una volta tagliate, spruzzatevi sopra un po' di succo di limone

Polpette
di melanzane

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane **450 g**
uova **2**
Parmigiano Reggiano **60 g**
Pangrattato **60 g**
sale
pepe
prezzemolo
olio di semi di arachide per friggere

Lavate le melanzane, sbucciatele, tagliate la polpa a dadini e fatele cuocere in un tegame con un filo d'olio e una tazzina d'acqua. Una volta cotte, lasciatele raffreddare.
Mettete la polpa cotta delle melanzane in una ciotola con l'uovo sbattuto, il Parmigiano Reggiano, il sale, il pepe e una manciata di prezzemolo fresco tritato.
Amalgamate il composto con le mani e realizzate le polpette, poi passatele prima nell'uovo e poi nel pangrattato.
Fate scaldare abbondante olio di semi e friggete le polpette per un paio di minuti, fino a quando saranno dorate. Servitele calde.

la variante: **Polpette di melanzane con cuore di mozzarella (40 g)**
Una volta realizzate le polpette, aggiungete al centro di ognuna un pezzetto di mozzarella, arrotolate l'impasto tra le mani dando la forma di una pallina e passate nell'uovo e poi nel pangrattato

Melanzane
ripiene con il riso

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane grandi **2**
pomodori **600 g**
riso **200 g**
Parmigiano Reggiano **110 g**
cipolla **1**
spicchio d'aglio **1**
erba cipollina
olio E.V.O.
sale
pepe

Cuocete il riso seguendo le istruzioni e il tempo di cottura riportati sulla confezione. Una volta cotto, scolate il riso in un colino e passate i chicchi sotto l'acqua corrente, questa operazione è necessaria per bloccare la cottura del riso in bianco. Lasciatelo raffreddare completamente.
Lavate le melanzane e tagliatele a metà nel senso della lunghezza.
Svuotate le due parti con l'aiuto di un cucchiaio e un coltello e tagliate la polpa a dadini regolari, poi mettetela da parte.
Scaldate il forno in modalità statica a 190°C e posizionate le melanzane svuotate in precedenza su una teglia rivestita di carta forno.
Spennellate l'interno delle melanzane con l'olio e salate a piacere. Cuocete le melanzane per 25-30 minuti fino a quando saranno tenere, ma non molli.
Fate sbollentare i pomodori per un paio di minuti in una pentola, poi passateli sotto l'acqua fredda, pelateli e riduceteli in pezzetti regolari.
Affettate la cipolla, tritate l'aglio e metteteli in una padella insieme alla polpa delle melanzane e ai pezzetti di pomodori. Salate, pepate e versate un filo d'olio.
Coprite con il coperchio e cuocete le verdure a fuoco basso fino a quando saranno morbide.
Aggiungete il condimento di verdure al riso cotto in precedenza, unite il Parmigiano Reggiano grattugiato e l'erba cipollina tritata finemente. Amalgamate bene gli ingredienti tra loro.
Riempite le melanzane con il condimento e ponetele su una teglia, fatele gratinare nel forno caldo per 10 minuti a 180°C. Estraete le melanzane dal forno e servitele in tavola.

la variante: Melanzane ripiene con riso Venere e provolone

Sostituite il classico riso a chicco bianco con il riso venere e cuocetelo aumentando i tempi di cottura come riportato sulla confezione. Dopo aver cotto le melanzane insieme alle altre verdure aggiungete al condimento 150 g di provolone piccante, conferirà al piatto un sapore più deciso.

Babaganoush

Crema di melanzane alla griglia

FACILE | 65 MIN | 15 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane **3**
tahina **30 g**
succo di limone **½**
spicchio d'aglio **1**
paprika **1 cucchiaino**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
menta

Lavate e asciugate le melanzane.
Bucherellate le melanzane, avvolgetele nella carta stagnola, disponetele su una teglia e fatele cuocere in forno già caldo a 180°C per 50 minuti oppure 200°C per 40 minuti, rigirandole un paio di volte in modo che la cottura sia uniforme.
Estraetele dal forno una volta cotte e lasciatele intiepidire.
Tagliate le melanzane in 2 parti e scavate la polpa con l'aiuto di un cucchiaio.
Mettete la polpa cotta delle melanzane in una ciotola e schiacciatela con la forchetta, salate e pepate a piacere.
Tritate finemente l'aglio e aggiungetelo alla polpa di melanzane insieme a un filo d'olio e al succo di limone filtrato.
Unite infine la tahina, la paprika e la menta fresca tritata.
Mescolate bene il composto fino a ottenere una crema. Servitela con il pane oppure è ottima come accompagnamento alle polpette.

La *tahina* è una pasta derivata dai semi di sesamo bianco tostati. È molto diffusa in Grecia, Turchia, Nord Africa e nel Vicino Oriente

Melanzane arrosto

con timo e olio

FACILE | 70 MIN + 30 MIN PER SPURGARE | 40 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane lunghe **4**
foglie di alloro **4**
rametti di timo **4**
spicchi d'aglio **2**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e tagliate a metà le melanzane nel senso della lunghezza.
Incidete la polpa con un coltello, mettete le melanzane in un colapasta e cospargetele di sale per 30 minuti.
Tamponate le melanzane con la carta assorbente da cucina, adagiatele in una teglia e conditele con l'olio, il pepe, l'aglio a fettine, il timo e l'alloro.
Cuocete le melanzane nel forno già caldo a 180°C per 30 minuti.
Togliete le melanzane dal forno e portatele in tavola direttamente all'interno della teglia.

Melanzane a funghetto

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

Contorno tipico della cucina napoletana di origine popolare il cui nome "a funghetto" sembrerebbe indicare il modo in cui vengono tagliate le melanzane: a cubetti piccoli che, una volta cotti, ricordano dei funghi

ingredienti per 4 persone

melanzane **600 g**
pomodori **450 g**
basilico fresco
spicchi d'aglio **2**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
prezzemolo

Lavate le melanzane e tagliatele a cubetti. Friggete le melanzane in una padella con l'olio bollente fino a quando saranno dorate.
Scolate le melanzane con un mestolo forato e ponetele su un piatto ricoperto con carta assorbente da cucina, tenetele da parte e nel mentre tagliate i pomodorini in quarti.
Rosolate i pomodorini insieme all'aglio sbucciato e tagliato a metà, utilizzate la stessa padella in cui avete fritto le melanzane in precedenza, ma senza l'olio della frittura. Aggiungete qualche foglia di basilico e cuocete per 5 minuti circa.
Unite le melanzane, salate, pepate e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Servite le melanzane a funghetto calde o tiepide con prezzemolo fresco a piacere.

Cotolette di melanzane

FACILE | 30 MIN + 60 MIN PER SPURGARE | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane tonde **500 g**
uova **3**
pangrattato **200 g**
sale
pepe
olio di semi di arachide

Lavate le melanzane e tagliatele a fette di circa 1 cm.
Disponete le fette su una gratella da forno e cospargetele con il sale grosso.
Lasciate che perdano l'acqua di vegetazione per almeno 1 ora.
Tamponate le melanzane con la carta assorbente da cucina ed eliminate il sale in eccesso.
Scaldate l'olio di semi in un tegame fino a quando avrà raggiunto la temperatura di 170°C.
Passate le fette di melanzane prima nell'uovo sbattuto insaporito con sale e pepe, e poi nel pangrattato.
Potete ripetere l'operazione se desiderate una doppia panatura.
Friggete le cotolette di melanzane nell'olio caldo per un paio di minuti, girandole su entrambi i lati per ottenere una doratura perfetta.
Estraete le melanzane con una pinza da cucina o la schiumarola e adagiatele su un piatto coperto con la carta assorbente.
Servitele subito ancora ben calde.

In Turchia servono queste melanzane ripiene con il riso pilaf

Karniyarik

melanzane ripiene di carne e verdure al forno

FACILE | 100 MIN + 30 MIN PER SPURGARE | 40 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane **2**
macinato di manzo **350 g**
cipolle **2**
spicchio d'aglio **1**
peperoni **4**
prezzemolo
polpa di pomodoro **500 ml**
concentrato di pomodoro **2 cucchiai**
paprika
sale
pepe
olio E.V.O.

Lavate le melanzane, dividetele a metà nel senso della lunghezza, estraete la polpa con l'aiuto di un cucchiaino e un coltello e tagliatela a tocchetti regolari.
Salate l'interno delle melanzane con il sale grosso, ponetele con la parte scavata adagiata su una gratella in modo che perdano l'acqua di vegetazione per almeno 30 minuti.
Scaldate il forno in modalità statica a 190°C e posizionate le melanzane svuotate in precedenza su una teglia rivestita di carta forno.
Spennellate l'interno delle melanzane con l'olio e salate a piacere.
Cuocete le melanzane per 30 minuti fino a quando saranno morbide.
Lasciate intiepidire le melanzane e nel mentre preparate il ripieno.
Versate un filo d'olio in una casseruola, unite uno spicchio d'aglio schiacciato e le cipolle tritate finemente e fate rosolare per un paio di minuti.
Aggiungete la passata di pomodoro, regolate di sale e fate cuocere a fuoco basso con il coperchio per 20 minuti; al termine della cottura eliminate lo spicchio d'aglio.
Unite la carne macinata, il concentrato di pomodoro, i peperoni tagliati in piccoli pezzetti e la polpa di melanzane a dadini.
Salate e pepate a piacere, continuate la cottura fino a quando la carne sarà cotta e i peperoni teneri.
Insaporite con il prezzemolo fresco tritato finemente e la paprika.
Riempite le melanzane con il ripieno di carne e passatele in forno a 200°C per 10 minuti.
Estraete dal forno e servite calde.

Riso
con le melanzane

FACILE | 55 MIN | 15 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone
riso **320 g**
brodo vegetale **1 l**
melanzane **3**
cipolle **2**
concentrato di pomodoro **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
pimento **1 cucchiaino**
menta secca **1 cucchiaino**
cannella **1 cucchiaino**

Lavate e tagliate le melanzane a cubetti.
Versate un filo d'olio in una padella dai bordi alti e fate rosolare le cipolle tritate finemente.
Aggiungete le melanzane, mescolate e fatele insaporire per un paio di minuti.
Regolate di sale e pepe a piacere. Unite il riso, lasciatelo tostare alcuni minuti, poi aggiungete il concentrato di pomodoro e versate poco alla volta il brodo vegetale caldo.
Aggiungete altri mestoli di brodo ogni volta che il liquido precedente sarà stato assorbito, fino a completare la cottura del riso.
Insaporite il riso con le spezie e gli aromi. Servite in tavola subito, oppure lasciatelo raffreddare, è ottimo anche freddo!

Melanzane
stir fry

FACILE | 25 MIN + 30 MIN PER SPURGARE | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4persone
melanzane **3**
cipollotti **2**
spicchi d'aglio **2**
salsa di soia **40 ml**
aceto balsamico **20 ml**
zucchero semolato **1 cucchiaio**
sale
olio E.V.O.

Lavate le melanzane, tagliatele a strisce e ponetele in uno scolapasta.
Salate le melanzane e lasciate fuoriuscire il liquido di vegetazione per 30 minuti.
Strizzate le melanzane e lasciatele da parte. Mondate e affettate i cipollotti, fateli rosolare a fiamma vivace all'interno di una wok con un filo d'olio.
Versate un altro filo d'olio, unite le melanzane e fatele rosolare per qualche minuto. Aggiungete la salsa di soia diluita con ½ bicchiere d'acqua e un cucchiaio di zucchero.
Cuocete a fiamma vivace per 3 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le melanzane risultano tenere. Unite l'aceto balsamico, fate saltare le melanzane e servitele.

la variante: Melanzane stir fry con tofu
Ingredienti: 300 g di tofu, 10 cucchiai di salsa di soia, 10 cucchiai di acqua, un pezzetto di zenzero fresco, uno spicchio d'aglio. Tagliate il tofu a cubetti e ponetelo in una ciotola con la salsa di soia, l'acqua, lo zenzero sbucciato e affettato e l'aglio pelato e tritato. Coprite e ponete in frigorifero per 30 minuti. Rimuovete il tofu dalla marinatura, ponetelo nella wok insieme alle melanzane e cuocete seguendo i procedimenti della ricetta.

Piatto tipico della cucina greca, balcanica e medio-orientale, la versione greca della moussakà è quella più nota ed è affine alla nostra parmigiana di melanzane

Moussaka

MEDIA | 210 MIN + 60 MIN PER SPURGARE | 120 MIN | 90 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane **1 kg**
patate **450 g**
carne macinata di agnello **600 g**
cipolle **2**
spicchi d'aglio **2**
vino rosso **1 bicchiere**
pomodori **400 g**
Pecorino Romano **50 g**
Parmigiano Reggiano DOP **50 g**
besciamella pronta **1 l**
sale
pepe nero
olio E.V.O.
cannella
olio di semi di arachide

Lavate le melanzane, eliminate le estremità e tagliatele a fettine sottili di 5 mm di spessore.
Mettete le melanzane all'interno di uno scolapasta e cospargetele con il sale grosso, lasciate che perdano i liquidi di vegetazione per almeno 1 ora.
Versate un filo d'olio in una padella, aggiungete le cipolle tritate e gli spicchi d'aglio e fateli dorare.
Aggiungete la carne macinata, fatela dorare bene e poi versate il vino rosso; lasciatelo sfumare.
Salate, pepate e aggiungete la cannella a piacere. Tagliate i pomodori, spellateli e riduceteli a dadini, poi uniteli alla carne.
Fate cuocere a fuoco basso per 1 ora, mescolando di tanto in tanto.
Sbucciate le patate, tagliatele a fettine e lessatele per 5 minuti in acqua salata, poi scolatele e mettetele su uno strofinaccio pulito per farle asciugare bene.
Tamponate le melanzane con la carta assorbente da cucina e friggetele in abbondante olio di semi, girandole da entrambi i lati per una doratura omogena.
Adagiate le melanzane su un piatto coperto di carta assorbente da cucina. Friggete anche le patate e ponetele in un altro piatto.
Prendete una pirofila e ungetela con un filo d'olio, adagiate sul fondo le patate, poi aggiungete metà delle melanzane fritte, una parte del ragù e infine spolverizzate con i formaggi grattugiati. Ripetete l'operazione fino a terminare tutti gli ingredienti.
Versate la besciamella sul composto, cospargete con il formaggio grattugiato e infornate in forno già caldo a 180°C per 40 minuti circa. Estraete la *moussaka* e lasciatela intiepidire, poi tagliatela in quadrati regolari e servitela.

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Insalata sul balcone, 5-6 tagli freschi di giornata!

Un giro sul balcone, forbici alla mano: una sciacquata, 2 gocce d'olio, sale e aceto *et voilà*, ecco la vostra insalatina freschissima a centimetro zero pronta da gustare! Eh sì, perché lattughino, rucola e alcune varietà di cicoria si prestano molto bene alla coltivazione in spazi ristretti, per esempio comodamente nelle balconette, oppure in cassette della frutta foderate con telo traforato.

INSALATA DA TAGLIO

Poche e semplici le regole: sole, acqua con regolarità e fertilizzante nell'acqua delle bagnature, soprattutto dopo il taglio, per aiutare la pianta a generare nuove foglie.

COME SI TAGLIA IL LATTUGHINO

Ci sono 2 modi per raccogliere la vostra insalatina dal balcone: 5-6 tagli completi, tagliando tutte le foglie a 2 o 3 cm dalla base e attendendo che la pianta le faccia ricrescere (ci mette circa 7-8 giorni) oppure potete raccogliere tutti i giorni qualche foglia, lasciando intatte le foglie del cespo centrale, così da avere insalata fresca per settimane!

PIANTINE O SEMI?

Se volete coltivare insalata durante la stagione estiva, meglio acquistare direttamente le piantine. Il terriccio per l'orto è quello ideale, altrimenti va bene anche del terriccio universale (lo vendono in busta anche al supermercato), a cui però andrà aggiunto del concime organico (stallatico o altro) al momento del trapianto. Se avete spazio, potete anche comprare, coltivare e consumare le piantine e intanto seminarne altre, per avere pronte nuove insalatine appena le prime si saranno esaurite.

LA POSIZIONE MIGLIORE

Dopo poco tempo da quando le avete trapiantate, le vostre piantine di lattughino e rucola cominceranno a crescere, dando vita a nuove foglie. Tenete conto che l'insalatina non ama il caldo eccessivo, che stimola la produzione del fiore (e poi del seme), in cui la pianta esaurisce tutte le sue energie: quindi la posizione ideale per l'estate è uno spazio dove godano almeno di qualche ora d'ombra. In questo modo continueranno a produrre a lungo foglie fresche!

con Brio

Spaghetti al pomodoro

Il piatto simbolo della cucina italiana, conosciuto in tutto il mondo, preparato con pochi e semplici ingredienti. Quella che vi proponiamo per prima è probabilmente la ricetta più semplice, ma esistono tanti altri modi di assemblare questi due ingredienti. In questo servizio ve ne rammentiamo alcuni più estrosi del solito

La ricetta basica

MEDIA - 65 MIN - 15 MIN - 50 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - pomodori pelati **750 g** - olio E.V.O. **30g** - spicchio d'aglio **1** - basilico - sale

Versate in una padella l'olio con lo spicchio d'aglio sbucciato.
Aggiungete i pomodori pelati e regolate di sale.
Coprite con un coperchio e fate cuocere per almeno 40 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
Eliminate l'aglio e passate i pomodori nel passaverdure, in modo da ottenere un composto liscio.
Trasferite nuovamente la passata di pomodoro nella casseruola e fate addensare la salsa per 10 minuti circa, poi aggiungete le foglie di basilico, spegnete il fuoco e tenete in caldo.
Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente e salata, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
Scolate gli spaghetti al dente e tuffateli direttamente nel sugo.
Mescolate per amalgamare bene tutti i sapori.
Impiattate e guarnite con le foglie di basilico fresco.

Spaghetti al pomodoro, pangrattato e acciughe

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - passata di pomodoro **180 g** - acciughe sott'olio **8** - spicchio d'aglio **1** - pangrattato **100g** - olio E.V.O. - prezzemolo - sale

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete il pangrattato e lo spicchio d'aglio e fateli colorire.
Versate un filo d'olio in una seconda padella, fate sciogliere le acciughe, unite la passata di pomodoro e fate cuocere per 10 minuti.
Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete gli spaghetti secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Scolate gli spaghetti al dente e poneteli all'interno della padella con il pomodoro e le acciughe.
Amalgamate i sapori tra di loro per un paio di minuti su fiamma vivace, poi aggiungete il pangrattato.
Decorate con le acciughe e il prezzemolo fresco tritato.

Spaghetti con pomodori confit

FACILE | 150 MIN | 20 MIN | 130 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - foglie di basilico fresco - pomodorini ciliegino **500 g** - aglio **1 spicchio** - timo - origano secco - zucchero semolato - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate i pomodori ciliegino sotto l'acqua corrente e tagliateli a metà.
Tritate finemente qualche rametto di timo fresco e lo spicchio d'aglio, poneteli in una ciotola e mescolateli con l'origano.
Disponete i pomodorini su una teglia ricoperta di carta forno con la parte tagliata rivolta verso l'alto.
Cospargete i pomodorini con il trito di erbe, aggiungete lo zucchero, il sale e il pepe a piacere.
Versate un filo d'olio sui pomodorini e cuoceteli nel forno ventilato preriscaldato a 140°C per almeno 1 ora e mezza.
Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata e scolateli al dente. Fate saltare gli spaghetti in padella con i pomodorini *confit* e un mestolo di acqua di cottura della pasta.
Unite le foglie di basilico, distribuite nei piatti da portata e servite in tavola.

Spaghetti *con salsa di pomodoo arrosto*

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

COME FARE I POMODORI ARROSTO
Lavate i pomodori, tagliateli a fette e poneteli su una teglia ricoperta di carta forno. Insaporite i pomodori con l'olio, il sale, il pepe e l'aglio tritato finemente. Cuocete i pomodori nel forno già caldo a 180°C per 30 minuti

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - pomodori ramati arrosto **15** - spicchio d'aglio **1 -** (opzionale) - olio E.V.O. - basilico - sale

Eliminate la buccia dei pomodori arrosto e poneteli in un frullatore con lo spicchio d'aglio pulito.
Aggiungete un filo d'olio e un pizzico di sale, frullate il tutto fino a ottenere una salsa liscia.
Versate la salsa di pomodori ottenuta in una padella e fatela scaldare per qualche minuto.
Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e metteteli nella padella insieme al condimento.
Fate saltare gli spaghetti nella padella con la salsa per alcuni minuti a fiamma vivace.
Impiattate e decorate con le foglie di basilico fresco.

Spaghetti *con pomodorini crudi*

MEDIA | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - pomodori **400 g** - basilico fresco - Grana Padano **60g** - sale - peperoncino fresco - olio E.V.O.

Lavate i pomodori e tagliateli a tocchetti.
Mondate una manciata di foglie di basilico e tamponatele con un panno pulito.
Mettete i pomodori nel boccale del frullatore, unite le foglie di basilico, il Grana Padano grattugiato, un filo d'olio, una punta di peperoncino e un pizzico di sale.
Frullate tutti gli ingredienti fino a quando avrete ottenuto una salsa liscia e vellutata.
Ponete la salsa ottenuta in una padella.
Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e fateli saltare nella padella con il condimento preparato in precedenza, per un paio di minuti a fiamma vivace.
Servite gli spaghetti con qualche scaglia di Grana Padano e le foglie di basilico fresco.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Gazpacho

Un classico estivo, un piatto leggero e salutare che esalta i prodotti di stagione ed è facilissimo da preparare. Grazie ai trucchi del nostro chef Andrea Mainardi scopriamo come dare a questo piatto la consistenza perfetta, e un tocco finale innovativo...

FACILE | 20 MIN | 20 MIN | 0 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

pomodori ramati **4**
peperone rosso **¼**
peperone giallo **¼**
cetriolo **1**
cipolla bianca piccola **1**
basilico
pinoli tostati per guarnire
olio E.V.O.
sale
pepe

"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO

1

Lavate i pomodori, incidete sopra una croce e metteteli in acqua bollente per circa 5-15 secondi (in base a quanto il pomodoro è maturo).

2

Una volta sbollentati, pelate i pomodori. Tagliateli in quattro ed eliminate la polpa interna, ottenendo dei petali. Frullate i petali di pomodoro con olio, sale, pepe e basilico.

3

Mettete un foglio di carta panno su un colino e passate la purea, in questo modo eliminerete l'acqua in eccesso del pomodoro, e otterrete un *gazpacho* dalla consistenza cremosa e vellutata non troppo liquida.

4

Spellate con un pelapatate i peperoni, il gusto rimarrà intatto ma risulteranno più leggeri da digerire. Tagliate prima a strisce e poi a cubetti un quarto di peperone rosso. Ripetete l'operazione per il quarto di peperone giallo.

5

Sbucciate e riducete in cubetti anche il cetriolo; infine sminuzzate una piccola cipolla.

6

In una ciotola unite la purea di pomodoro, aggiungete 1 cucchiaio di peperone giallo, 1 cucchiaio di peperone rosso, 1 cucchiaio di cetrioli, mezzo cucchiaio di cipolla.

7

Condite con un filo di olio e aggiustate di sale e pepe. Impiattate il *gazpacho*, cospargendolo con qualche pinolo tostato e basilico.

la variante: gazpacho innovativo

Cospargete il gazpacho con qualche granella di ghiaccio secco, utilizzando dei guanti facendo molta attenzione a non ustionarvi. Aspettate che il ghiaccio sia sciolto prima di servire il gazpacho.

Servite il gazpacho in ciotole di terracotta che trattiene meglio i sapori, oppure come aperitivo energetico rinfrescante in bicchieri di vetro

Ricette di una volta

Le Seppie

Il profumo di mare in tre ricette con protagonista il noto mollusco dai sottili tentacoli, abitante del mar Mediterraneo e dell'oceano Atlantico orientale. Contraddistinto dal suo "osso", dalla sua vescica ricaviamo il prezioso e particolare nero di seppia, alla base di tante ricette italiane. Forse non tutti sanno che le seppie rappresentano un alimento ipocalorico con pochi grassi e fonte di vitamine e minerali. Qui lo proponiamo in tre preparazioni tradizionali

Seppie in zimino

MEDIA | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

seppie già pulite **800 g** - pomodori maturi **300 g** - bietole **700 g** - gambo di sedano **½** - carote **2** - cipolla **1** - spicchio d'aglio **1** - vino bianco secco **30 ml** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate le seppie e asciugatele, poi tagliatele a listarelle. Eliminate i gambi duri delle bietole e tagliate le foglie in pezzetti.

Tritate finemente il sedano, la cipolla e le carote; scaldate un filo d'olio in una padella e fate rosolare il trito.
Unite le bietole, mescolate e fate cuocere per 10 minuti circa.

Aggiungete le seppie e versate il vino bianco, lasciate evaporare e poi unite i pomodori tagliati in pezzetti. Salate e pepate a piacere.

Fate cuocere a fuoco dolce con il coperto per circa 20 minuti. Trasferite sul piatto da portata e servite subito.

Con il termine zimino in Liguria si indica la cottura con verdure a foglia (bietole o spinaci) dei ceci in inverno, e delle seppie per un piatto estivo, chiamato anche "semin de seppie"

Seppie alla veneziana

Potete accompagnare le seppie alla Veneziana con fette di polenta grigliate o polenta calda

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

seppie già pulite **800 g** - passata di pomodoro **150 ml** - nero di seppia **5 g** - prezzemolo - spicchio d'aglio - vino bianco bicchiere **½** - sale - pepe - olio E.V.O. - peperoncini q.b.

Fate appassire lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio. Togliete l'aglio dalla padella e unite le seppie, lasciandole rosolare per 5 minuti. Salate e pepate a piacere.

Mescolate il nero di seppia con il vino bianco per farlo stemperare e versate il liquido sulle seppie.

Lasciate evaporare il vino e aggiungete la passata di pomodoro. Unite alcuni peperoncini verdi e rossi, secondo i vostri gusti. Continuate la cottura per circa 20 minuti.

Cospargete le seppie con il prezzemolo tritato, spegnete il fuoco e servitele calde.

Seppie ripiene

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

seppie già pulite **4** - pomodorini **500 g** - mollica di pane **70 g** - uovo **1** - Pecorino grattugiato **30 g** - basilico - vino bianco **50 ml** - brodo vegetale **100 ml** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Lavate bene le seppie sotto l'acqua corrente, tritate finemente i tentacoli e le teste. Mondate e tagliate in pezzetti i pomodorini e teneteli da parte.

Fate soffriggere l'aglio in una padella con un filo d'olio, unite le teste e i tentacoli, mescolate e fate insaporire, poi sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare.

Cuocete per 5 minuti, poi unite i pomodorini, mescolate, salate e pepate a piacere. Aggiungete le foglie di basilico fresco e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Frullate la mollica e ponetela in una ciotola con qualche cucchiaio del condimento a base di pomodori e seppie, il Pecorino grattugiato e l'uovo sbattuto. Mescolate gli ingredienti e con il ripieno ottenuto farcite ciascuna seppia. Sigillate le seppie con gli stuzzicadenti, in questo mondo il ripieno non uscirà durante la cottura.

Fate cuocere le seppie in padella con il condimento al pomodoro e il brodo vegetale per circa 10 minuti, con il coperchio. Spegnete il fuoco e portate in tavola le seppie ripiene.

la variante:

Seppie ripiene con olive e capperi

Per un piatto ancora più saporito aggiungete al ripieno un cucchiaio di capperi tritati e 60 g di olive

Tecniche in cucina

Cuocere con la TAJINE

La sua forma particolare rimanda subito alla cucina e alla tradizione maghrebina, e alzando il coperchio, profumi e aromi speziati portano alla mente immagini di terre lontane. Nella cucina araba viene utilizzata per la preparazione di carne, pesce e verdure. In questo caso l'abbiamo utilizzata per realizzare un piatto classico a base di manzo e riso

CHE COS'E' LA TAJINE
Il termine *tajine* indica sia la pentola che la pietanza in essa preparata, tipica della cucina maghrebina. La pentola è in terracotta, tinta unita oppure decorata e dipinta a mano, è composta da una base larga e piatta in cui vengono posizionati gli ingredienti pronti per la cottura, e un coperchio a forma di cono. Questa tipologia di cottura a fuoco lento permette di ottenere dei piatti gustosi e con un ridotto apporto di calorie, le verdure diventano molto saporite e la carne tenera. La particolare forma del coperchio, che trattiene il vapore, fa si che gli aromi delle spezie rimangano all'interno della pentola e conferiscano al piatto un sapore unico

TAJINE CON MANZO E RISO

FACILE | 120 MIN | 30 MIN | 90 MIN

ingredienti per 4 persone

riso basmati **400 g**
acqua o brodo vegetale **800 ml**
manzo **800 g**
cipolle **3**
spicchi d'aglio **2**
zenzero in polvere
sale
pepe nero
cannella in stecche **1**
curcuma **5 g**
olio E.V.O.
peperoni **3**
carote **5**
pomodori **200 g**

COSA CUCINARE NELLA TAJINE
- Varie tipologie di carne (pollo, manzo e agnello) e di pesce
- Ortaggi e verdure come pomodori, peperoni, carote, zucchine
- Riso, cous cous
La differenza la fanno sicuramente le spezie utilizzate

1) **Passate** il riso sotto l'acqua corrente e mettetelo in una ciotola con l'acqua fredda per 30 minuti.

2) **Sciacquate** il riso fino a quando l'acqua non risulterà chiara e trasparente, poi scolatelo con l'aiuto di un colino.

3) **Mettete** il riso con l'acqua in una pentola, cuocete a fuoco medio-basso per circa 15-18 minuti.

4) **Spegnete** il fuoco e lasciate riposare il riso nella pentola per alcuni minuti senza togliere il coperchio.

5) **Ponete** il riso in una ciotola, sgranatelo con una forchetta e lasciatelo da parte.

6) **Prendete** la carne di manzo, adagiatela su un piano di lavoro e tagliatela a piccoli bocconcini regolari.

7) **Mondate** le cipolle e tritatele con gli spicchi l'aglio. Versate il trito ottenuto nella *tajine*.

8) **Mettete** sul fuoco la *tajine*, versate un filo d'olio e fate rosolare il trito di cipolle e aglio.

9) **Aggiungete** i bocconcini di manzo, fateli rosolare e insaporite con le spezie.

10) **Mescolate** bene per far amalgamare i sapori, poi chiudete il coperchio della *tajine*.

11) **Lavate** e tagliate a tocchetti i peperoni, le carote e i pomodori.

12) **Aggiungete** le verdure nella *tajine* e versate un goccio d'acqua per la cottura.

13) **Regolate** di sale e pepe e irrorate con un po' di brodo, coprendo la carne.

14) **Chiudete** la *tajine* con il suo coperchio e fate cuocere per circa 1 ora a fuoco lento.

15) **Servite** la *tajine* in tavola adagiando i bocconcini di manzo sul letto di riso bianco

+gusto -spesa

MENU A 15 EURO

UN PRANZO RUSTICO, UNA CENA SFIZIOSA E UNA MERENDA GOLOSA: 4 IDEE PER UNA TAVOLA ATTENTA AL RISPARMIO MA CHE NON RINUNCIA AL GUSTO

Scaloppine al vino rosso e capperi

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

€ 5,00

ingredienti per 4 persone

fettine di vitello **600 g** - burro **50 g** - capperi **50 g** - vino rosso **250 ml** - prezzemolo - farina q.b. - sale - pepe

Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo. Mettete in ammollo i capperi per dissalarli. Eliminate dalle fettine eventuali parti di grasso e nervature e appiattitele leggermente con il batticarne. Versate in una ciotola un po' di farina e passateci le fettine da entrambi i lati. **Fate** sciogliere il burro in una padella antiaderente. Una volta sciolto il burro, aggiungete le fettine, regolate di sale e pepe e fate rosolare la carne per qualche minuto a fuoco medio. Versate il vino rosso sulle fettine, alzate la fiamma e fate sfumare. **Strizzate** per bene i capperi e uniteli alle scaloppine. Abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per altri 5-6 minuti. Fate restringere il fondo di cottura per un paio di minuti per renderlo cremoso, spegnete il fuoco e servite le scaloppine su un piatto da portata con la salsina al vino rosso, aggiungendo il prezzemolo tritato e una spolverata di pepe.

Piselli alla fiorentina

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

€ 3,00

ingredienti per 4 persone

Piselli freschi sgranati **800 g** - pancetta a dadini **100 g** - aglio **1 spicchio** - zucchero **1 cucchiaino** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate per bene i piselli e metteteli da parte. Lavate, asciugate e tritate finemente il prezzemolo. Versate un filo d'olio in una casseruola e mettete a rosolare la pancetta a fiamma bassa per far sciogliere il grasso (ma senza scurirla troppo). **Spellate** l'aglio e tagliatelo a listarelle. Versatelo nella casseruola con la pancetta e fatelo imbiondire. Aggiungete i piselli, il prezzemolo, lo zucchero e mescolate per bene per legare tutti gli ingredienti. Aggiungete l'acqua sufficiente a coprire i piselli, regolate di sale e pepe, coprite e fate andare a fiamma bassa per circa 20 minuti, fino a quando i piselli non risulteranno teneri e l'acqua di cottura si sarà ritirata. Trasferite i piselli con la pancetta in una pirofila di ceramica, spolverate con altro prezzemolo tritato e servite i piselli alla fiorentina caldi.

Gnocchi rucola, crescenza e pancetta

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

€ 4,00

ingredienti per 4 persone

gnocchi di patate **600 g** - pancetta a dadini **150 g** - rucola **1 mazzetto** - crescenza **100 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **4 cucchiai** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate la rucola, tamponatela per asciugare e tagliuzzatela grossolanamente. Versate un filo d'olio in una padella bassa e larga e fate imbiondire lo spicchio d'aglio in camicia per qualche minuto.
Rimuovete l'aglio e fate rosolare nella padella i cubetti di pancetta. Portateli a doratura rimestando con un cucchiaio di legno. Aggiungete la crescenza, due cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato, un pizzico di sale, una spolverata di pepe, date una mescolata agli ingredienti e continuate la cottura ancora per qualche minuto a fiamma dolce per ottenere una crema densa. Spegnete il fuoco.
Portate a bollore una pentola di acqua salata e tuffatevi dentro gli gnocchi. Scolateli una volta cotti e trasferiteli nella padella con il preparato. A fuoco spento, amalgamate delicatamente per legare gli gnocchi con il condimento, quindi aggiungete la rucola tagliata, il Parmigiano Reggiano rimasto, qualche cucchiaio di acqua di cottura e mantecate per circa 2 minuti. Servite gli gnocchi rucola, crescenza e pancetta, caldi in tavola.

Frittelle di ananas

FACILE | 23 MIN | 20 MIN | 3 MIN

€ 3,00

ingredienti per 4 persone

ananas **1 (1 kg circa)** - farina 00 **200 g** - acqua **250 ml** - zucchero **50 g** - cannella in polvere **1 cucchiaino** - olio di semi - zucchero a velo o farina di cocco

Pulite l'ananas rimuovendo la parte superiore e la base. Pelate il frutto e tagliatelo a fette dello spessore di circa 1 cm. Con l'ausilio di un levatorsoli rimuovete la parte centrale di ogni fetta.
Versate la farina in una ciotola, aggiungete lo zucchero e la cannella e iniziate a mescolare con una frusta unendo l'acqua a filo. Proseguite a mescolare fino a ottenere una pastella liscia e priva di grumi.
Fate scaldare abbondante olio di semi in una pentola portandolo alla temperatura di 170/180°C. Passate le fette di ananas nella pastella, lasciate sgocciolare il liquido in eccesso e poi immergete le fette di ananas nell'olio bollente. Friggete un paio di fette alla volta onde evitare che la temperatura dell'olio si abbassi. Fate dorare le frittelle - ci vorranno 2-3 minuti - e prelevatele con una schiumarola.
Adagiate le frittelle di ananas su un foglio di carta assorbente e lasciate raffreddare. Spolverate le frittelle con lo zucchero a velo o la farina di cocco prima di servirle.

Hai mai
con i

Frittelle di capperi

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone
capperi in salamoia **100 g** - farina 00 **150 g** - latte **200 ml** - uova **2** - Parmigiano Reggiano q.b. - olio di semi di arachide per friggere

Rompete le uova e dividete i tuorli dagli albumi. Sbattete i tuorli con la frusta, versate il latte a filo e continuate a mescolare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Incorporate la farina setacciata e amalgamate energicamente il composto in modo che non si formano i grumi.
Montate gli albumi a neve ferma con l'aiuto di una frusta elettrica, poi uniteli alla pastella mescolando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto per non smontarli.
Aggiungete i capperi e mescolateli al composto. Scaldate l'olio in una padella e con l'aiuto di un cucchiaio o un piccolo mestolo prendete l'impasto e fatelo cadere sulla superficie calda della padella.
Cuocete un paio di minuti per lato, girando le frittelle in modo che diventino dorate in modo uniforme.
Togliete le frittelle una volta cotte e adagiatele su un piatto coperto di carta assorbente da cucina. Gustate le frittelle calde con una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Crostini con salmone e frutti di cappero

FACILE | 20 MIN | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone
frutti di cappero sott'aceto **12** - filone di pane **1** - robiola fresca **200 g** - salmone affumicato **150 g** - pesto q.b.

Tagliate il filone di pane a fette, adagiate quest'ultime su una teglia rivestita di carta forno e passatele per 5 minuti al grill fino a quando non risultano dorate e croccanti.
Spalmate con un cucchiaio la robiola sui crostini di pane, adagiatevi delle fettine di salmone affumicato, un po' di pesto e infine aggiungete i frutti di capperi, sciacquati in precedenza.
Portate in tavola e servite come aperitivo o antipasto.

provato
capperi

Lo sapevate che i capperi non sono i frutti, ma i boccioli ancora chiusi dei fiori di un arbusto chiamato *capperis spinosa*?
Più sono piccoli e più sono pregiati. Si conservano sott'olio, sotto aceto o sotto sale.

Perfetti per condire la pasta e buonissimi con il pesce, sono una vera e propria eccellenza mediterranea, tra i più noti il cappero di Pantelleria e quello di Salina. Oltre rendere unico il sapore dei piatti i capperi hanno proprietà interessanti per l'organismo: ricchi di betacarotene e flavonoidi ad azione antiossidante, con un apporto calorico molto basso.

Le ricette che vi consigliamo sono perfette come antipasti e aperitivi in compagnia.

Polpette al profumo di capperi, limone e zenzero

FACILE - 10 MIN - 10 MIN - 0 MIN

ingredienti per 4 persone
Per le polpette: macinato di vitello **400 g** - limone **1** - capperi **50 g** - uovo grande **1** - Grana Padano q.b.
mollica di pane **70 g** - vino bianco **80 ml** - pangrattato q.b.
sale - pepe - olio E.V.O.
Per la salsa al limone e zenzero: zenzero grattugiato cucchiaino **1** - succo di limone **1** - erba cipollina - capperi **8** - maizena cucchiaino **1** - acqua cucchiaio **1**

Grattugiate la scorza del limone e spremete il succo, filtratelo e lasciatelo da parte. Tritate finemente i capperi e fate ammorbidire la mollica di pane bagnandola con un bicchiere d'acqua.
Lavorate la carne macinata con la mollica di pane strizzata, i capperi (conservatene qualcuno per la decorazione), la scorza del limone, l'uovo, un paio di cucchiai di Grana Padano grattugiato, sale (se necessario) e pepe.
Impastate tutti gli ingredienti con le mani fino a ottenere un composto compatto e omogeneo.
Prendete l'impasto ottenuto, formate le polpette e passatele nel pangrattato. Versate un filo d'olio in un tegame e fate rosolare le polpette. Sfumate con il vino bianco, aggiungete l'erba cipollina tritata e i capperi e continuate la cottura per 10 minuti circa. Fate sciogliere la maizena con il succo di limone, un cucchiaio d'acqua e poi aggiungete lo zenzero grattugiato e cuocete ancora un paio di minuti. Versate la salsa ottenuta sulle polpette, amalgamate e servite calde.

Tartare di manzo con capperi

FACILE - 15 MIN - 15 MIN - 0 MIN

ingredienti per 4 persone
filetto di manzo **400 g** - capperi sotto sale **60 g** - acciughe sott'olio **3** - scalogno **60 g** - olio E.V.O. - limone **1** - tuorli **4** - prezzemolo - sale - pepe nero

Tagliate il filetto di manzo freschissimo al coltello fino a ottenere la consistenza classica della tartare.
Dissalate i capperi, tenetene da parte alcuni per la decorazione. Grattugiate la scorza del limone e spremete il succo, filtratelo e lasciatelo da parte.
Tritate finemente lo scalogno, le acciughe e i capperi, poi mescolateli con il succo di limone e un filo d'olio. Aggiungete sale e pepe e scorza di limone.
Amalgamate bene tra loro tutti gli ingredienti in modo che la carne assorba tutti gli aromi.
Dividete la tartare in quattro parti uguali e con l'aiuto di un coppapasta ponete ogni porzione al centro dei piatti da portata. Guarnite ogni tartare con un tuorlo d'uovo al centro, qualche cappero e servite subito.

l'Italia in TAVOLA

Peperoni ripieni

Una verdura esuberante che nella cucina povera e contadina veniva riempita per riciclare il cibo avanzato (pane raffermo, capperi, acciughe, pasta). Nel tempo, il peperone ripieno è divenuto una presenza fissa sulle tavole nostrane

Campania

Peperoni ripieni alla napoletana

FACILE | 80 MIN | 30 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

peperone **4** - melanzana **2** - pane raffermo **150 g** - acciughe sott'olio **5** - olive nere di Gaeta **80 g** - capperi sotto sale **1 cucchiaio** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo **1 ciuffo** - olio E.V.O. - olio di semi - sale - pepe

Mettete a bagno i capperi in una ciotola per eliminare il sale in eccesso. Lavate le melanzane, i peperoni e il prezzemolo. Eliminate la parte superiore dei peperoni, privateli dei semi e dei filamenti interni. Disponete i peperoni su una griglia e fateli arrostire per 5-6 minuti, rigirandoli di tanto in tanto. Togliete i peperoni dalla griglia, eliminate la pelle esterna e poneteli in un piatto. Sbucciate l'aglio e tritatelo insieme al prezzemolo. Private le olive dell'osso e infine riducete le melanzane in cubetti.

Scaldate una dose generosa di olio di semi in una padella capiente, aggiungete le melanzane e fatele friggere per 4/5 minuti. Scolate le melanzane su carta assorbente e mettete da parte. Strizzate i capperi, poi tritateli con le olive e le acciughe. Tagliate in pezzetti il pane e fatelo soffriggere in una padella con l'olio per qualche minuto. Unite i capperi, le acciughe, le olive e il trito di aglio e prezzemolo, mescolate e fate insaporire per un paio di minuti. Spegnete il fuoco, aggiungete anche le melanzane, aggiustate di sale e pepe e amalgamate per bene il preparato.

Dividete i peperoni a metà e riempiteli con il composto ottenuto e poi adagiateli su una teglia da forno. Condite con un filo di olio e cuocete i peperoni imbottiti in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti.

la variante:

Con vermicelli

Una variante di questo piatto classico della cucina partenopea prevede un ripieno di vermicelli al sugo. Preparate una salsa a base di pomodoro, capperi, olive, aglio e peperoncino. Cuocete i vermicelli al dente, conditeli con la salsa al pomodoro e utilizzateli per farcire i peperoni precedentemente arrostiti. Spolverate con il Parmigiano Reggiano e lasciate gratinare in forno a 180°C per 20 minuti.

Lazio

Peperoni ripieni di tonno e pane

FACILE | 65 MIN | 30 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

peperone **4** - fette di pane raffermo **4** - tonno sott'olio sgocciolato **300 g** - alici sott'olio **6** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - capperi **1 cucchiaio** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo **2 ciuffi** - latte - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate i peperoni, tagliateli a metà e ripuliteli dei semi e dei filamenti interni. Sbollentate i peperoni in abbondante acqua per 10 minuti. Scolate i peperoni e disponeteli su una teglia ricoperta di carta forno. Mettete a bagno i capperi per dissalarli. Lavate il prezzemolo e tritatelo insieme allo spicchio d'aglio. Bagnate il pane con un po' di latte, lasciandolo in ammollo qualche minuto per ammorbidirlo.

Tritate le alici e strizzate i capperi. Prendete una ciotola capiente e versate all'interno il tonno sgocciolato, il pane ben strizzato, le alici, i capperi, il trito di prezzemolo e aglio, il Parmigiano Reggiano, regolate di sale e pepe e condite con un giro di olio. Mescolate per bene il composto per renderlo omogeneo.

Farcite i peperoni con il ripieno ottenuto, aggiungete un filo di olio. Infornate i peperoni a 180°C e fateli cuocere per circa 20 minuti. Sfornate i peperoni e servite caldi.

Puglia

Peperoni ripieni di pane e pecorino

FACILE | 75 MIN | 30 MIN | 45 MIN

ingredienti per 4 persone

peperoni **4** - uova **3** - pecorino **200 g** - fette di pane raffermo **4** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo - olio E.V.O. - latte - sale - pepe

Ammorbidite 3 fette di pane lasciandole in ammollo nel latte per almeno 5 minuti. Prendete la fetta di pane rimasta, frullatela e mettete da parte. Lavate i peperoni e il prezzemolo e asciugateli. Spellate l'aglio e tritatelo finemente insieme al prezzemolo. Sbattete le uova con 3/4 di pecorino.

Togliete il pane dall'ammollo, strizzatelo per bene e sminuzzatelo. Aggiungete alle uova sbattute il pane sminuzzato e il trito di aglio e prezzemolo. Salate, pepate e date un giro di olio. Amalgamate per bene tutti gli ingredienti e poi coprite con un canovaccio pulito.

Private i peperoni dei semi e dei filamenti. Divideteli a metà, collocateli in una pirofila, salate leggermente l'interno e riempiteli con la farcia ottenuta in precedenza. Distribuite sulla superficie una generosa dose del pecorino rimasto e spolverate con le briciole di pane frullate.

Trasferite i peperoni ripieni su una teglia con carta da forno. Date una leggera spolverata di sale e pepe, aggiungete un filo d'olio e e cuocete i peperoni in forno preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Crostata DI FRUTTA

Dolce estivo e grande classico della nostra cucina, realizzata con un impasto più morbido e soffice rispetto alla frolla tradizionale, facile da preparare utilizzando le fruste elettriche, e farcito con una crema pasticciera leggera per esaltare il più possibile il sapore della frutta

PER LA FROLLA MORBIDA

1) **Preparate** gli ingredienti della pasta frolla morbida in modo da avere tutto a portata di mano.

2) **Montate** molto bene le uova con lo zucchero, la scorza di limone e l'estratto di vaniglia, aiutandovi con una frusta elettrica, aggiungete il burro fuso raffreddato a temperatura ambiente e continuate a montare.

3) **Aggiungete** farina e lievito e continuate a montare, abbassando la velocità.

4) **Versate** il composto ottenuto in uno stampo da 26-28 cm di diametro imburrato e infarinato, lasciando i bordi più rialzati rispetto alla base (si creerà una sorta di incavo da poter farcire meglio) e cuocete in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 20 minuti fino a leggera doratura.

5) **Togliete** lo stampo dal forno e lasciate intiepidire, sfornate la base e fatela raffreddare su una griglia. Se non si fosse creato l'incavo, prima di farcire la base, tagliate una leggera calottina ovale per raccogliere meglio la crema.

PER LA CREMA PASTICCIERA

6) **Mescolate** i tuorli con lo zucchero, il succo di limone, la farina, l'amido e l'estratto di vaniglia. Scaldate in una casseruola abbastanza grande la panna e il latte fino a sfiorare il bollore. Versate una parte del mix latte-panna nel composto di tuorli, mescolate bene, riversate il tutto nella casseruola e rimettete su fuoco medio.

7) **Mescolate** continuamente con una frusta fino a ottenere la consistenza della crema, leggermente più soda di quella da mangiare al cucchiaio. Avendo all'interno anche una parte di amido, la crema addenserà più velocemente.

Se si formassero gli antipatici grumi, niente paura, frullate tutto col frullatore a immersione!

8) **Versate** la crema in un contenitore basse e largo, livellate e coprite con pellicola a contatto, fatela raffreddare completamente.

PER L'ASSEMBLAGGIO DEL DOLCE.

9) **Posizionate** il disco di frolla morbida su un piatto da portata, coprite l'interno, l'incavo, con la crema pasticcera aiutandovi con una *sac à poche* o versando la crema con un cucchiaio, livellate col dorso del cucchiaio e riponete in frigorifero.

10) **Togliete** dal frigorifero la crostata circa 20 minuti prima di servirla, ricoprite con frutta a piacere, fatta in pezzetti, intera a creare motivi di colori, o anche mix.

FACILE | 65 MIN + 2-3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 35 MIN | 30 MIN

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA MORBIDA:

- farina 00 **200 g**
- uova **2**
- zucchero semolato **100 g**
- burro fuso **100 g**
- estratto di vaniglia **½ cucchiaino**
- lievito per dolci **2 cucchiaini**
- scorza di limone o di arancia (facoltativo)

PER LA CREMA PASTICCIERA:

- tuorli **3**
- panna fresca **250 ml**
- latte intero fresco **250 ml**
- zucchero **140 g**
- estratto di vaniglia **½ cucchiaino**
- farina 00 **30 g**
- amido di mais **40 g** (o fecola di patate)
- limone **1** (succo e scorza)

PER DECORARE:

- Frutta fresca di stagione: lamponi, mirtilli, pesche, albicocche, melone

PASTICCERIA

LA CROSTATA DI FRUTTA, IN VERSIONE LIGHT E AL CIOCCOLATO

CROSTATA
con crema di yogurt e frutti rossi

FACILE | 45 MIN + 2-3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 persone

per la frolla
farina 00 **250 g**
burro a dadini **100 g**
zucchero a velo **100 g**
uova **2**
sale

per la crema allo yogurt
yogurt intero (o alla frutta) **250 g**
panna fresca non zuccherata **250 g**
zucchero a velo **40-60 g**

per decorare
frutti rossi e di bosco misti **500 g**

Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente

Frullate in un mixer il burro con lo zucchero a velo, unite le uova leggermente sbattute e il sale e per ultima la farina e frullate finchè non otterrete "naturalmente" un inizio di panetto.

Questo tipo di frolla detta sucrée (che significa "zuccherata") è una variante della pasta frolla comune: risulta molto più fine e leggera quindi è ottima come base per le torte friabili e si presta benissimo ad accogliere i ripieni umidi come le creme

Togliete il panetto sbriciolato dal mixer e finitelo di lavorare con pochissima farina, a mano su un piano di lavoro. Copritelo con pellicola e riponete in frigorifero per minimo 30 minuti.

Stendete il panetto di uno spessore variabile in base alla grandezza dello stampo che utilizzerete: da 0,3 cm per i *mignon*, 0,5 cm per le tartellette, 0,7 cm circa per uno stampo più grande.

Posizionate il disco su uno stampo diametro 26-26 cm imburrato e infarinato e ritagliate i bordi in eccesso.

Bucherellate la base e i bordi con i rebbi di una forchetta, copritela con un foglio di carta forno e una manciata di ceci e cuocete a 170°C, in forno preriscaldato, ventilato, per circa 20 minuti, fino a leggera doratura.

Togliete lo stampo dal forno e

lasciare intiepidire, togliete poi la carta forno con i ceci e lasciate raffreddare su una griglia.

PER LA CREMA

Montate con una frusta elettrica la panna con lo yogurt e 40 gr di zucchero a velo fino a ottenere una consistenza cremosa. Assaggiate e regolate eventualmente con lo zucchero rimanente.

PER LA COMPOSIZIONE DEL DOLCE

Versate la crema di yogurt nel guscio di frolla, posizionato su un piatto da portata, livellate e riponete in frigorifero per un'ora.

Togliete la base dal frigorifero e decorate con frutti rossi a piacere e foglioline di menta.

CROSTATINE
di cioccolato e frutta

FACILE | 55 MIN + 2-3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 25 MIN | 30 MIN

ingredienti per 6 crostatine

per la frolla al cacao
farina 00 **240 g**
cacao amaro **1 cucchiaio abbondante**
burro **250 g**
zucchero a velo **100 g**
tuorli **40 g**
sale **1 pizzico**
cannella **1 pizzico**

per la crema pasticciera al cioccolato
latte intero **250 ml**
panna fresca **250 ml**
zucchero semolato **130 g**
tuorli **3**
fecola di patate **50 g**
cioccolato fondente (70%) **140 g**

per decorare
fragole e frutti di bosco **400 g**
ganache al cioccolato (**100 g** cioccolato fondente + **100 ml** panna fresca) facoltativo

Questa versione di crostata è un vero e proprio trionfo di cioccolato. Potete sostituire, se preferite una versione più delicata, la crema al cioccolato con crema pasticciera semplice oppure, versione velocissima, ottenuta mescolando mascarpone (400 g) e Nutella (80 g). E per chi invece volesse esaltare ancora di più il cioccolato può aggiungere delle fave di cacao sbriciolate, che daranno anche un tocco croccante

PER LA FROLLA AL CACAO

Unite tutti gli ingredienti della frolla, che dovranno essere a temperatura ambiente, in un mixer e frullate fino alla formazione naturale di un inizio di panetto.

Togliete il panetto sbriciolato dal mixer e terminate di lavorare con pochissima farina su un piano di lavoro. Copritelo con pellicola e riponetelo in frigorifero per almeno mezz'ora, meglio un paio di ore.

PER LA CREMA AL CIOCCOLATO

Mescolate i tuorli con lo zucchero e la fecola.

Scaldate in una casseruola abbastanza grande la panna e il latte fino a sfiorare il bollore.

Versate una parte del mix latte-panna nel composto di tuorli, mescolate bene, riversate il tutto nella casseruola e rimettete su fuoco medio.

Mescolate continuamente il composto con una frusta fino a ottenere la consistenza della crema.

Togliete dal fuoco e, sempre mescolando con una frusta, aggiungete il cioccolato fondente in pezzi fino a farlo sciogliere completamente.

Versate in un contenitore basso meglio se di vetro, coprite con pellicola a contatto e lasciate raffreddare.

Stendete la frolla al cacao in un disco di circa 1/2 cm di spessore e tagliatelo poi in dischi più piccoli con uno stampo da tartellette (circa 8-10 cm di diametro).

Sistemate i dischi di frolla negli stampi, bucherellateli con i rebbi di una forchetta da dolce (base e bordi).

Posizionate sopra ogni base un pezzetto di carta forno con una manciata di ceci e riponeteli su una leccarda da forno. Cuoceteli per circa 15 minuti in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C.

Lasciate intiepidire i gusci, togliete la carta forno coperta dai ceci, sfornate i gusci e lasciate raffreddare su una griglia.

PER LA COMPOSIZIONE DEL DOLCE

Versate la crema al cioccolato dentro i gusci, aiutandovi con una *sac à poche*, livellate e riponete in frigorifero per almeno un'ora.

Decorate, a piacere, con una *ganache* di cioccolato (ottenuta facendo sciogliere al microonde il cioccolato fondente e la panna) fragole a fettine e frutti di bosco.

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

di Carina Sprinci
@andratuttoinpanza

IMPASTANDO E FRULLANDO, SI IMPARA! FARINA, UOVA, E VERDURE PRENDONO FORMA E COLORE... BASTANO POCHI E SEMPLICI INGREDIENTI PER TRASFORMARE LA CUCINA IN UN GIOCO DIVERTENTISSIMO CON QUESTE RICETTE FACILI E VELOCI DA PROVARE CON I PICCOLI CUOCHI

BOCCONCINI CROCCANTI CON SALSINA VERDE

FACILE | 35 MIN | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **500 g** - farina tipo 0 **60 g** - uova **2** - corn flakes **200 g** - sale

Per la guacamole di piselli: piselli freschi (o surgelati) **300 g** - cipollotto di Tropea **1** - lime **1** - olio e.v.o. - sale

Riducete il petto di pollo in bocconcini e passateli nella farina.

Ponete i corn flakes in una ciotola e sbriciolate con le mani in modo grossolano.

Sbattete le uova con un pizzico di sale e passate i bocconcini di pollo infarinati nelle uova sbattute e per finire nei corn flakes.

Disponete i bocconcini su una teglia coperta con carta forno e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti.

Cuocete i piselli in una pentola con poca acqua per 8 minuti. Una volta cotti fate raffreddare i piselli in una ciottola con acqua fredda e ghiaccio.

Tritate la parte bianca del cipollotto e spremete una fetta di lime. Trasferite i piselli, il cipollato tritato e il succo di lime nel boccale del frullatore a immersione, aggiungete un filo d'olio e frullate. Aggiustate di sale e poi servite con i bocconcini di pollo.

VELLUTATA DI CAROTE E LENTICCHIE ROSSE

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone

carote **4** - porro **1** - lenticchie rosse decorticate **70 g** - prezzemolo acqua o brodo vegetale **500 ml** - panna vegetale q.b. (opzionale) zenzero fresco (opzionale) - sale - olio e.v.o.

Lavate, pelate e tagliate le carote in tocchetti, e il porro in fette sottili. Fate appassire il porro in una casseruola con un filo d'olio, e poi aggiungete le carote.

Aggiungete lenticchie e fate saltare per qualche minuto.

Ricoprite le verdure con acqua (o brodo) e fate bollire per 10 minuti.

Trasferite le verdure nel boccale del frullatore a immersione e frullate.

Aggiustate di sale, aggiungete qualche foglia di prezzemolo, un filo d'olio, zenzero fresco e panna vegetale a piacere.

GNOCCHI VIOLA

FACILE | 63 MIN | 60 MIN | 2-3 MIN

ingredienti per 4 persone
patate viola **300 g** - patate giale **200 g** - farina 00 **150 g**
uova **1** - sale **2 g** - noce moscata q.b.

Lavate le patate viola e gialle e fatele bollire con la buccia per 20-30 minuti. Una volta pronte, sbucciate le patate ancora calde.
Passate le patate nello schiacciapatate o schiacciatele con una forchetta; se le schiacciate direttamente sul tavolo da lavoro si raffredderanno più rapidamente.
Sbattete un uovo e aggiungetene metà alle patate e mescolate con la forchetta. Aggiungete poco alla volta la farina, il sale e infine la noce moscata, a piacere.
Lavorate il composto con le mani fino a ottenere un impasto morbido e non appiccicoso. Aggiungete farina se serve a rendere più compatto l'impasto ma non trippa, altrimenti i gnocchi risulteranno più duri.
Prelevate una parte di impasto e stendetelo con le punte delle dita per ottenere dei filoncini spessi 2 cm circa.
Tagliate i filoncini a tocchetti e, facendo una leggera pressione con il pollice, trascinateli sui rebbi di una forchetta.
Cuocete i gnocchi in acqua salata, quando salgono a galla, estraeteli con la schiumaiola per scolarli e conditeli a piacere.

FOCACCINE FUCSIA E POMODORINI GIALLI

FACILE | 40 MIN + 4 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 15 pezzi
farina 00 **375 g** - acqua tiepida **125 ml** - lievito essiccato **½ bustina** - zucchero bianco **1 cucchiaino** - olio e.v.o. **40 ml** - barbabietola precotta **170 g** - sale **½ cucchiaino** - pomodorini gialli - rosmarino - sale grosso integrale

Fate sciogliere il lievito e lo zucchero in un bicchiere con 60 ml acqua tiepida per 10 minuti.
Unite in una ciotola farina, sale, olio, il lievito sciolto e il resto dell'acqua tiepida, e impastate.
Pulite, tagliate e frullate la barbabietola precotta con un frullatore.
Aggiungete all'impasto e fate amalgamare fino a ottenere un composto omogeneo e colorato. Coprite con un canovaccio umido e fate riposare nel forno spento ma con la luce accesa, per 3 ore.
Trasferite l'impasto lievitato su un piano infarinato e dividetelo in 15 pezzi uguali, modellate ogni pezzo con le mani per dare una forma rotonda.
Trasferite le focaccine su una teglia rivestita con carta forno unta d'olio, e spennellate anche le focaccine con olio.
Lavate e tagliate a metà i pomodorini gialli e disponeteli sopra le focaccine insieme a rosmarino e sale grosso integrale.
Lasciate a riposare 1 ora circa prima di cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 20-25 minuti. Hent. Pid quas rem con consent eum quaspe verfers

IN PRIMO PIANO

CIOCCOLATO E STRACCIATELLA

i bisco gelati di Alce Nero

Fragranti e cremosi, i nuovi Bisco Gelati Alce Nero, preparati solo con ingredienti biologici selezionati, senza aggiunta di aromi, coloranti, sciroppi o conservanti e dolcificati solo con zucchero di canna biologico e un po' di miele, sono composti da due gustosi biscotti al farro ripieni di soffice gelato, al Cioccolato o alla Stracciatella dolce e cremosa. La pratica confezione da 4 Bisco Gelati è l'ideale per lo snack goloso dei grandi e la merenda sana dei bambini.

alcenero.com

CROCCANTE PANATURA IN FIOCCHI,

la novità di Artebianca

L'azienda produttrice del pane morbido Pan Piuma propone una nuova panatura in fiocchi realizzata con pochi ingredienti (senza lattosio) e ottenuta direttamente dal pane fresco, che supera le performance del pangrattato in leggerezza e croccantezza grazie a una granulometria maggiore dei fiocchi. Ideale per polpette più leggere e voluminose, per ripieni di tortelloni e ravioli più soffici o per gustose insalate croccanti, la croccante panatura in fiocchi Artebianca è disponibile nella pratica confezione da 250 grammi.

www.artebiancagroup.it

VAI A GARDALAND
con Pan Piuma

Con il pane in cassetta Pan Piuma, fai il pieno di gusto e di divertimento grazie all'operazione a premi "VAI A GARDALAND CON PAN PIUMA" (valida fino al 31 Ottobre 2021): troverai 1 INGRESSO OMAGGIO a Gardaland Park stampato direttamente sulle confezioni dei prodotti Pan Piuma da 400g Grano Tenero, Semola di Grano Duro, Integrale, Fiocchi di Cereali e Pan Piumino da 300g Biologico. Il coupon sarà valido per ottenere 1 ingresso omaggio a Gardaland Park (acquistando contestualmente 2 ingressi a tariffa intera diurna alle biglietterie di Gardaland) e sarà utilizzabile nei giorni di apertura del Parco, fino al 30 Giugno 2022.

www.panpiuma.it

LA FORTUNA VIEN GRIGLIANDO
con gli spiedini di Martini Alimentare

I Mini Spiedini di suino e di pollo di Martini Alimentare, appetitosi e versatili, sono un ottimo prodotto *ready to cook* che incontra le richieste e le tendenze del mercato sempre più esigente in termini di qualità e praticità di consumo. Prodotti con carni selezionate e controllate da Martini, primo in Italia a realizzare un progetto di tracciabilità e rintracciabilità della filiera. Sulla piastra, in padella, al forno o alla griglia i Mini Spiedini di suino e di pollo sono sempre squisiti come antipasto o come secondo, e perfetti per un barbecue in famiglia o con gli amici.
E proprio in previsione delle grigliate tipiche estive, Martini Alimentare ha deciso di offrire ai suoi clienti la ghiotta occasione di vincere uno dei 15 bellissimi barbecue firmati Weber.
Partecipare è molto semplice: basta acquistare i Mini Spiedini di pollo o di suino (fino al 31 luglio) e inviare tramite SMS oppure online sul sito ***legrigliate.it*** il numero del documento e il codice RT dello scontrino (regolamento completo su ***legrigliate.it***).

CONCORSO A PREMI!

www.martinigruppo.com

Gli indispensabili

SALUTE DA BERE 100% FRUTTA FRESCA!

Spremisalute® è la prima e unica macchina al mondo che preme ananas, melagrana, tutti gli agrumi, angurie, meloni, pomodori. Pratica e di facile impiego, grazie all'innovativo sistema di premitura a freddo, Spremisalute® estrae al 100% il succo, la polpa e le fibre dal frutto sprigionando tutte le qualità integre della frutta, per premute che risultano autentici nutraceutici, che forniscono una carica di energia e salute, e potenziano il sistema immunitario.
www.ippocrate.bio

RAVIOLI LIMITED EDITION

Ravioli like a Pro di Marcato è una nuova confezione in edizione limitata che include: raviolatore della linea Classic, mattarello in legno, 3 stampini, grembiule, canovaccio e ricettario. Il raviolatore in alluminio pressofuso garantisce un taglio netto della sfoglia, mentre gli stampini aggiungono formati e possibilità diverse alle creazione di ravioli ma anche pizzette, biscotti e ravioli dolci, o ricette internazionali da provare grazie al pratico ricettario. Disponibile fino ad Agosto 2021 nei migliori punti vendita.
www.marcato.it

LO STAMPO PER LA CROSTATA

Di design e funzionale, cosa chiedere di più? Lo stampo per crostata (diametro 27 cm) della collezione Brio di Tognana gioca con i colori turchese e verde lime, è realizzato in porcellana con una finitura pennellata ed è resistente anche in lavastoviglie e microonde. Ideale per esaltare i colori della crostata di frutta, a cui dedichiamo la *nostra Scuola di pasticceria* a pagina 84
shop.tognana.com

IL GELATO FATTO IN CASA GENUINO E GUSTOSO

Per una merenda diversa dal solito, la Gelatiera Gran Gelato di Ariete è perfetta per preparare in pochi minuti qualsiasi gusto di gelato, sorbetto o yogurt gelato. Grazie al cestello refrigerante a doppio isolamento, il gelato è pronto in soli 30 minuti, mentre il coperchio trasparente consente di tenere sempre sotto controllo la preparazione del gelato. Ideale per provare le ricette proposte nel *nostro servizio di cover*, da pagina 10.
www.ariete.store

PIASTRA GBS WEBER PER UN BBQ PERFETTO

Adatta a ogni tipo di barbecue GBS, dal carbone al gas, la **piastra Gourmet BBQ System di Weber**, realizzata in ghisa antiaderente, è un accessorio indispensabile per un BBQ perfetto. Ideale per cuocere scottando delicatamente carne, pesce, crostacei e molluschi, non c'è limite alle preparazioni che consente: dal contorno di verdure alla frittata, dalla quiche allo spezzatino, dalle uova ai panini ai tacos, dalla pasta da forno alla marmellata... Un nuovo accessorio che permette di realizzare piatti sempre nuovi e di sicuro successo, con cui Weber si conferma come un punto di riferimento irrinunciabile per i puristi del BBQ, amanti del rito e della tradizione, ma che ricercano anche innovazione ed estetica.
www.weber.com

Cotto e mangiato TV

Borsa di studio 2021,
il vincitore della quarta edizione

Ventiquattro giovani chef in gara, un solo vincitore. Giorgio Greggia, 18 anni, dell'Istituto Superiore San Pellegrino Terme, ha conquistato la quarta borsa di studio di **Cotto e Mangiato**, 3000 euro in gettoni d'oro da utilizzare per la sua formazione professionale.
Un'edizione iniziata a distanza, sui social, dove i ragazzi delle quattro scuole alberghiere in gara - Istituto Giuseppe Cipriani di Adria, Istituto Severo Savioli di Riccione, Istituto San Pellegrino Terme, Istituto Aldo Moro di Santa Cesarea Terme - si sono sfidati ai fornelli sotto gli occhi attenti della giuria. Poi le semifinali e la finale "in presenza", all'hotel Gallia di Milano diventato per l'occasione una cucina pluristellata.
A decretare il vincitore infatti è stata una giuria di vecchi e nuovi amici di **Cotto e Mangiato**. Dagli "storici" Andrea Mainardi e Franco Aliberti, agli chef già protagonisti di **Cotto e Mangiato Il menu**, Renato Bosco, Luigi Taglienti, Chiara Pavan e Theo Penati, fino all'esperto gourmet Roberto Giacobbo. Anche in questa edizione fondamentale è stato il parere del misterioso giudice segreto. Dopo gli chef stellati Claudio Sadler e Andrea Berton, il compito più ambito quest'anno è spettato allo chef tre stelle Michelin Chicco Cerea.

Tessa Gelisio con la quarta Borsa di Studio di Cotto e Mangiato

Il vincitore Giorgio Greggia durante la fase dell'impiattamento

Da sinistra a destra la gara di Giorgio Greggia (Istituto S. Pellegrino Terme) osservata dei giudici Theo Penati , Franco Aliberti, Chicco Cerea e in collegamento Chiara Pavan e Roberto Giacobbo.

«Anche questa quarta edizione è stata un grande successo, i ragazzi sono sempre più bravi e forse è anche un po' merito nostro che da tanti anni investiamo in questa iniziativa - racconta la conduttriceTessa Gelisio - **Cotto e Mangiato** da sempre ha a cuore la preparazione e il futuro degli chef di domani».
Dalla prima edizione a oggi, passione per la cucina e talento si incontrano in questo progetto ambizioso. «I ragazzi in gara si sono evoluti, hanno studiato complici forse i mesi di restrizioni in cui hanno potuto sperimentare anche a casa piatti sempre diversi» commenta il giudice Franco Aliberti, coppia fissa nella gara dei giovani chef con Andrea Mainardi da ben quattro edizioni. «Ogni tanto mi sono messo nei loro panni, in fondo io sono uno di loro ed è per questo che i ragazzi mi vogliono bene! - scherza Andrea Mainardi -. Devo dire che in questa edizione i giovani chef hanno scelto ricette più "furbe", riguardando le vecchie edizioni probabilmente hanno capito che alcuni piatti sono più televisivi di altri ma soprattutto che bisogna cercare di cucinare e contemporaneamente essere disinvolti davanti alle telecamere. Non è facile…».
Un banco di prova per gli studenti delle scuole alberghiere che ha dato loro l'occasione di essere valutati dai big della cucina italiana: «Mi ha colpito la loro preparazione, sono già allenati e maturi per la loro età», commenta lo chef stellato Theo Penati. Anche se dare un voto a distanza non sempre è facile, anzi… «È traumatico dare giudizi ai ragazzi! - commenta lo chef Renato Bosco - Il livello è sempre più alto, i giovani chef sono molto stimolati e hanno tecnica ma soprattutto tanta volontà di riuscire in questo mestiere: io sono veramente entusiasta di loro».
«È stata un'esperienza molto interessante, avere a che fare con i giovani che sono il nostro futuro è sempre costruttivo - racconta lo chef stellato Luigi Taglienti - anche da loro si possono prendere spunti molto utili».
Dai grandi maestri della cucina anche i consigli per realizzare i propri sogni, ai fornelli. «Un consiglio per la loro carriera? Potrei darne tanti, dalla tenacia ai sacrifici che sicuramente in questo percorso non mancano ma la verità è che se davvero sentono che questa è la loro strada devono continuare, perché è la più bella professione del mondo e dare gioia ai clienti con le ricette ti riempie davvero il cuore!».
Per un'edizione che finisce c'è già un'altra in lavorazione: «Non resta che aspettare la quinta borsa di studio - conclude Tessa Gelisio -. Ci vedremo sicuramente presto con tanti nuovi ragazzi in gara e con un'altra occasione per mettersi alla prova, dedicata a quelli che saranno i grandi chef del futuro!».

I tre finalisti della quarta Borsa di Studio di Cotto e Mangiato con Tessa e la giuria

Tessa Gelisio al via della finale. Da sinistra a destra Theo Penati, Franco Aliberti, Chicco Cerea, Andrea mainardi e Renato Bosco

Cotto e <mangiato>

Le bevande sotto l'ombrellone

Ben arrivata, Estate!

Ed ecco le valigie pronte per destinazioni sognate, la voglia di relax, divertimento e, da cornice, le giornate soleggiate ma a volte anche roventi! Oltre a una dieta più *light* con cibi freschi e meno ricchi di grassi, che assicura a tavola una corretta nutrizione, è imperativa anche un'adeguata idratazione! Infatti il bilancio idrico, cioè il rapporto tra le entrate e uscite di acqua nel nostro organismo, deve essere sempre in costante equilibrio soprattutto quando la calura estiva sembra non dare tregua, con il rischio di disidratarci con complicanze anche gravi. L'acqua è la bevanda più adatta e idratante ed è una verità tanto conosciuta quanto poco applicata. Bevi quindi ogni giorno non meno di 1,5 litri di **acqua naturale** e se desideri, ma solo in aggiunta, **acqua gassata**. Per goderti una fresca estate ecco alcune proposte che puoi inserire nella tua alimentazione, senza esagerare.

- Prepara **tisane o infusi freddi** (anche aggiungendo cubetti di ghiaccio). Tra gli estratti di piante più dissetanti ci sono menta, frutti di bosco, *karkadè*, zenzero, rosa canina, oppure una tazza di **tè verde** (meglio se privo di teina) o tè *bancha*. Aggiungi anche del succo di limone, ricco di vitamina C, ma niente zucchero!
- Un bicchiere di **succo o estratto di verdure** (ad esempio di carote) idrata e assicura vitamine e sali minerali; puoi anche aggiungere la **frutta** ma senza esagerare.
- Sorseggia freschi **frullati** o **frappè** realizzati anche con bevande vegetali prive di colesterolo (latte di mandorla, riso, soia).
- Per non rinunciare alle irresistibili **granite** e ai **ghiaccioli**, preferisci quelli preparati in casa senza coloranti e con meno zucchero. Colorate **macedonie** rinfrescano e soddisfano il palato, così come qualche volta puoi gustare un **sorbetto alla frutta**, un **semifreddo** o un buon **gelato**!

Attenzione a **bibite gassate zuccherine** perché provocano un brusco aumento della glicemia, della sete… e delle calorie. Inoltre ricorda di non assumere mai alcuna bevanda troppo fredda o ghiacciata: rischi pericolose congestioni!

Sorbetto al melone

FACILE | 5 MIN + 6-8 ORE IN FREEZER | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

melone maturo **500 g**
zucchero integrale **2 cucchiai**

Lavate il melone con la buccia, dividetelo a metà e aiutandovi con un cucchiaio eliminate la parte interna con i semi.

Tagliate il melone a fette, rimuovete la buccia, realizzate dei cubetti e riponeteli in un sacchetto trasparente per alimenti che metterete in freezer per almeno 6-8 ore.

Togliete dal freezer i cubetti di melone congelati, lasciate a temperatura ambiente per 5-10 minuti e frullate per pochi secondi.

Aggiungete lo zucchero integrale.

Servite il sorbetto in coppette e guarnite a piacere.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

PANIFICATO IN VENETO

biscopan®
dal 1966

Panbiscotto

Aperipane!

Il PANBISCOTTO
è perfetto in ogni momento
della giornata perchè
sempre pronto. Ottimo la mattina
con il latte, con gli amici per
accompagnare gli aperitivi o la cena
in famiglia.
Confezionato uno ad uno per garantire
tutta la freschezza ed una
croccantezza unica!

Monoporzione Salvafreschezza
Panbiscotto Tipo
Ferrarese
con Olio di Oliva
biscopan®